KINESIOLOGIA

Una nueva forma de recuperar nuestra energía natural

# Toque para la Salud

## Touch for Health

Guía práctica de la salud con test muscular, masaje y acupresura para el equilibrio corporal

John Thie D.C.

John Thie D.C.

# Toque para la Salud

## Touch for Health

INDIGO

KINESIOLOGÍA

Título original: *Touch for health*

Traductores: Victoria Mayeu Simeón
Jaime Álvarez Browley
Francesca Simeón Roig
Juan Carlos Monge Hijarrubia



Primera edición: Enero 1998
ISBN: 84-89768-17-X
Depósito Legal: B-1109-98

Fotocomposición: Serveis Gràfics PICOPY, S.L.
Sant Ramon, 167, 08290 Cerdanyola del Vallès
Impresión: LIBERDUPLEX, S.A.
Constitució, 19 bloc 8 loc. 19; 08014 Barcelona
Encuadernación: ARTE, S.A.
Acer, 26-28, 08038 Barcelona

# Fijar Metas

**Un mensaje personal del autor.**
**John F.Thie, D.C.**

La mayoría de las personas que quieren mejorar su salud padecen algún tipo de dolor o enfermedad. Si esta es la razón por la cual usted lee este libro, aquí le ofrecemos algunas recomendaciones para que obtenga el máximo beneficio.

En primer lugar, clasifique su dolor o sufrimiento para que pueda apreciar si hay una mejoría. Hay muchas maneras de clasificar el dolor, pero una manera útil consiste en decir que el dolor presente equivale a 10. Así que, cuando el dolor es menor, menor también será el número; con este método designaremos la ausencia de dolor con un 0. Simbolizaríamos con un número mayor el aumento de dolor, hasta un máximo de 20, que simbolizaría el aumento de dolor en un 100%. Esto último casi nunca ocurre cuando utilizamos los métodos de «Toque para la Salud *Touch for Health*» (TPS), ya que son muy seguros y usted siempre está controlando lo que le ocurre.

Para algunas personas resulta sencillo visualizar su situación de dolor a lo largo de una línea horizontal, donde el 0 o *ausencia de dolor* se coloca a la izquierda y el 10 o *el dolor máximo experimentado* hasta el momento presente a la derecha.

0________________________________________10

Utilizando una escala visual analógica sobre una hoja de papel, puede registrar su progreso diario. Se considera como uno de los métodos más fiables para medir el dolor. Sea cual sea el método que utilice, piense sobre la relación que su dolor tiene con lo que está pasando en su vida.

Después de cada proceso de TPS, evalúe el dolor y asígnele un número, según sea mejor o peor. Sugiero que decida la mejoría que espera obtener antes de empezar cualquier tratamiento. Inmediatamente después de su primera sesión, decida el número, recuerde que podría haber obtenido un alivio inmediato (mucha gente en todo el mundo lo ha experimentado), pero también puede llevar un cierto tiempo llegar al estado 0, ausencia de dolor. Si su respuesta muscular ha mejorado, esto indica que sus poderes de recuperación han sido restaurados, al menos hasta cierto punto, y probablemente muy pronto notará una mejoría.

Si su meta es «0» (o una mejoría del 100%, hasta llegar a una ausencia de dolor), podría lograrlo justo después de la primera intervención. Pero, al principio, es más frecuente obtener sólo una pequeña mejoría. Sugiero que se tome algún tiempo para la recuperación. Recuerde que al cambiar el flujo de la energía su postura mejora, no se sentirá como antes, pero fácilmente puede volver a la postura anterior, la cual le ha permitido vivir hasta ahora. Si sus malos hábitos posturales están muy arraigados podría necesitar equilibraciones frecuentes.

Por otra parte, si su objetivo al leer TPS es obtener algún otro beneficio en su vida, también puede utilizar el método anterior para comprobar sus mejorías. Por ejemplo, si quiere empezar a hacer ejercicio pero no llega a materializarlo, se podría equilibrar para obtener la motivación necesaria para cuidarse mejor. Utilice el «10» como su estado de motivación presente, y «0» podría significar estar tan motivado que quisiera empezar inmediatamente. Puede ser que realmente no quiera hacer ejercicio, pero entonces el equilibrio de sus energías le dejará claro que necesita otra cosa. Equilibrar sus energías a través de TPS le ayudará a ser congruente con lo que dice, con lo que siente, con lo qué cree que quiere y con lo desea que pase en su vida.

Puede que su meta sea un hecho específico, como correr una milla en menos tiempo. Puede fijar esto como un objetivo. Hágalo real, creyendo que es posible para usted y que el resultado le hará feliz. Si es un corredor de «tres veces por semana» y ahora está corriendo una milla en 10 minutos, una meta realista podría ser mejorar 30 segundos en las próximas 3 semanas. Un corredor altamente entrenado, quizá fijará su objetivo en una mejoría de 2 segundos. Recuerde, las mejorías suelen ser un proceso «paso-a-paso». De todas maneras, cuando sus energías están equilibradas, puede conseguir grandes cambios, cambios que desafían a la racionalidad. Tenga grandes expectativas y, esté dispuesto a sorprenderse y a disfrutar de los cambios.

Si su objetivo es mejorar su flexibilidad o el grado de movimiento en articulaciones rígidas, tome nota del grado de rigidez antes y después del proceso. Fije una meta que le haga sentirse bien después de la sesión. Le ayudará a involucrar su imaginación en el equilibrio de energía de la sesión de TPS.

Para conseguir mejores resultados, es útil comparar nuestra situación anterior con la presente, con el fin de observar la evolución positiva. Sobre todo, recomiendo que antes de someterse a cualquier tipo de equilibración, mire hacia el futuro y determine cual es el objetivo o meta al cual usted quiere llegar. La mayoría de equilibraciones se llevan a cabo debido a algún tipo de dolor o sufrimiento, que interfiere en la vida de la persona o en la de las personas que hay a su alrededor. Con otras metas se pueden producir nuevos cambios. Ha de reconocer que usted forma parte del «todo», y que no es una parte aislada del universo, por lo tanto, si realmente desea algo, eso puede suceder. Manténgase en armonía con las energías y en equilibrio para aprovechar las oportunidades.

Es importante ver más allá del punto de alivio que espera. Es vital tener su imaginación sintonizada con sus funciones musculares, esto le aportará una postura que le permitá conseguir lo que desea. Las últimas investigaciones de la física cuántica muestran sin lugar a dudas que estamos conectados con todo en el universo a nivel energético.

El equilibrio energético de TPS le involucra en cada una de sus funciones. Le permitirá estar equilibrado frente a cosas que han ocurrido en el pasado, como por ejemplo una lesión que no se ha curado completamente debido a su postura adaptada. También puede mejorar su postura cuando ha sido afectada por una emoción. Estar equilibrado le ayudará a digerir mejor los alimentos y a recuperarse con más efectividad de una enfermedad. Muchas personas afectadas por reacciones alérgicas o por el consumo de ciertos alimentos han mejorado considerablemente con TPS. La equilibración TPS le ayudará a conseguir sus metas y a suavizar algunos de sus temores sobre el futuro.

La mejor manera de utilizar nuestra imaginación es fijarnos metas de lo que seríamos capaces de hacer si no tuviéramos en cuenta nuestras dolencias. Un ejemplo puede ser en lugar de equilibrarse para que desaparezca un dolor de espalda, hacerlo para poder conducir el coche cómodamente. Sería mejor fijarse una meta en la que sienta, al finalizar un examen, que lo ha hecho lo mejor posible, que no una meta en la cual el objetivo es no sentirse tan ansioso durante el mismo. Si es posible, mida numéricamente sus metas, si no, cuantifique sus cambios mediante lo que sienta sobre los objetivos tomados.

Otro hecho significativo es saber que sus metas cambiarán su postura y actitud; los desequilibrios musculares cambiarán según su meta. El simple hecho de vivir le causará un desequilibrio y, equilibrarse y reequilibrarse debería ser visto como lavarse los dientes. Es el mismo principio por el cual llevando una vida normal, lavarse las manos o tomar una ducha se convierten en necesidades básicas. El estrés de la vida se convierte en dolor cuando nos vemos demasiado presionados, por nosotros mismos o por los demás, por el ambiente o por los productos químicos que ingerimos. No tiene por que ocurrirle nada patológico para poder beneficiarse cada día de equilibraciones que activan el sistema de meridianos. Le permitirá una recuperación más rápida, aumentar los momentos en los que puede rendir al máximo, o permitirle más opciones debido a una postura mejor, a causa de una buena equilibración.

Fije una meta para cada equilibración, y si al hacer el test al supraespinoso, no lo encuentra ligeramente débil en ningún lado, probablemente está haciendo todo lo posible para lograr la meta que se ha propuesto. Recomiendo empezar con la equilibración de este músculo debido a su conexión con la energía que el cuerpo proyecta por su conexión con los meridianos. Si le es dificil encontrar una meta, algo que usted emocionalmente, intelectualmente y físicamente quiera y que, además le permita sentir que está alcanzando realmente el propósito para el cual fuimos creados. Utilice su imaginación y obtenga el sentimiento congruente para lo que quiera que ocurra, es decir, siéntalo intelectualmente y sentimentalmente como aquello que realmente quiere. Cuando tenga una meta que inhibe el supraespinoso, equilíbrese para esa meta. Después de los procesos de equilibración, asegúrese que no hay estrés que dificulte llegar a su meta. Esto lo comprobará diciendo la meta y comprobando que el supraespinoso se mantiene fuerte al hacer el test.

Si no es una persona que lee instrucciones antes de poner algo en práctica, sugiero que mire nuestro vídeo de TPS y/o asista a una clase en la cual pueda experimentar las diferentes respuestas musculares. Las técnicas de test muscular y masaje de TPS son habilidades motoras, y como tales, necesitan ser practicadas para lograr entender las respuestas que el cuerpo da a sus órdenes. Para llevar a cabo los cambios que quiera realizar necesita tener una coordinación mente-cuerpo-emoción-espíritu. Sea paciente consigo mismo en cuanto a aprendizaje y curación, es cuestión de práctica, aunque podría experimentar una diferencia, a veces, inmediata. Yo mismo me sorprendo constantemente con los resultados obtenidos con métodos sencillos, aunque personalmente, haya hecho más de medio millón de intervenciones con buenos resultados. Hace ya más de 30 años que el primero de estos métodos fue desarrollado. Son utilizados por personas de todo el mundo, que hablan distintos idiomas, pertenecen a diferentes culturas, desde la más avanzada técnicamente hasta la más avanzada espiritualmente o ambas a la vez. TPS es un descubrimiento sobre como hemos sido diseñados - de forma inteligente- para conseguir nuestro propósito único y específico, que nadie más en el mundo puede realizar tan bien como nosotros mismos. Cada uno de nosotros es precioso y único. Con los métodos de TPS puede identificar lo que quiere que ocurra en su vida y, verlo realizado manteniéndose equilibrado y mejorando su postura.

Haga un intento serio con TPS. Probablemente, se unirá a los miles de personas cuyas vidas han cambiado de una manera que no esperaban.

John F. Thie, D.C.

## DEDICATORIA

Dedicado a la familia del hombre para quien el hecho de potenciar la salud es la mejor manera de conservar la vida y prevenir las enfermedades.

Reconocimientos y agradecimientos a:
George Goodheart, mi buen amigo, el quiropráctico que descubrió que la tensión y los espasmos musculares pueden ser tratados potenciando los músculos opuestos débiles. Por las horas de discusión y ánimo al presentar este libro a los pacientes y al público en general.
G. Halar y Katie Wedderien, directores de Kairos, por organizar la primera clase en su hogar y animarme a ofrecer talleres de un día, a través de Kairos. Por las horas de escucha cuando este libro se escribía por primera vez.
Virginia Satir, por sus ánimos y entusiasmo.
Jane Levenburg, cuyo ánimo y confianza en mí hizo que pareciera posible seguir adelante y comenzar.
Don Foster y Sally Launie, por los muchos seminarios con éxito en el programa de enriquecimiento para adultos en la Universidad de Pepperdine.
Víctor Frank y Leroy Perry, mis asociados que ayudaron con las primeras clases.
Stella Terril Mann, autora, paciente y amiga.
Pat Gill, que organizó la reunión original de personas que pusieron esta edición en marcha y quien contribuyó mucho a su éxito.
Al Dr. y a la Sra. John C. Thie, por todas las razones que un hijo tiene para agradecer a sus padres.
Y especiales agradecimientos a Carrie, mi esposa, por las horas y días que pasamos hablando simplemente sobre las ideas básicas, y a mi hijo John Jr. por su ayuda en las clases y seminarios.

## DEDICATORIA A LA EDICIÓN REVISADA DE 1994.

Dedico esta edición de TPS a mi esposa Carrie (esposa, amante, confidente, amiga, editora, coautora y cotrabajadora) y a nuestros hijos John Jr., 36, Mari 1960-1963, Luther, 30, y Matthew, 28. Estas personas han ayudado más de lo que nadie se pueda imaginar en el desarrollo de TPS. Doy gracias especialmente a Carrie por todas las horas, días, semanas y años invertidos en ser parte de mi transición de formar parte de este mundo a formar parte del Espíritu Santo con Cristo y Dios el Padre. Gracias a toda mi familia por ser a los priemros que traté, con los que probé nuevas técnicas, con los que creé ideas para desarrollar lo que ahora llamo el método de TPS.

Quiero dar un agradecimiento especial a Mary Marks, que escribió conmigo la primera edición de TPS. Su dedicación a nuestras metas similares para difundir salud al público en general, a través de medios naturales que nos han llevado donde ahora estamos. Fue la primera directora de la fundación TPS y coprofesora - junto con Carrie y yo- de los primeros talleres de formación de instructores. Mary renunció a obtener su doctorado en quiropraxia.

Gracias a Gordon Stokes, director de formación para la Touch for Health Foundation. Si no fuera por Gordon y la gente que formamos instructores de TPS para que formen a otros como instructores, que ahora forman el Instituto Internacional de Kinesiología (International Kinesiology College, IKC), no tendríamos más de 5000 instructores de TPS alrededor del mundo. Gracias a Grace Baldridge, Alice y Kim Vieira, Philip Crockford, Paul and Gail Dennison Jimmy Scott, Rick Utt, Wayne Topping, Hap and Elisabeth Barhydt, Joel Shain, Marie Olds, Roberta Woods, Seth Howell, Ron Benson, Leroy Perry, Robert Waldrum, Frank Mahoney, Carol Gottesman, Mary Louise Muller, Nancy Dougherty, John Barton, Patti Steurer y David Fuerstenau, Paula Oleska, Kerryn Franks- Rowe, Steven Rochlitz, Andrew Verity, Jim Reid, Kate Montgomery, Joh Varun Maguire, Sheldon Deal, Warren Jacobs, Grethe Fremming y Rolf Hausböl, Bruce and Joan Dewe, Jean François Jaccard, Rosemarie and Bernhard Sonderegger-Studer, Dominique Monette, Alfred Schatz, los facultativos del International Kinesiology College y los muchos más que han contribuido al desarrollo de *Toque para la Salud* y las kinesiologías que han utilizado como base en *Toque para la Salud*.

Finalmente, gracias a todos los doctores y practicantes de la salud, educadores y otros profesionales que han tenido el coraje de utilizar los métodos de síntesis de *Toque para la Salud* con sus pacientes, clientes y estudiantes. Y a toda la gente que está leyendo esta dedicatoria, gracias anticipadas por enviar vuestros testimonios y reportajes anecdóticos a la *Touch for Health Foundation*.

## PRÓLOGO
### por: Bruce A.J. Dewe, M.D.

Una de las muchas cosas de John Thie con la que disfruto mucho, es su voluntad de compartir, a un nivel muy práctico, las cosas que le han ido bien. Este libro, *Toque para la Salud*, es una recopilación de muchas técnicas que John utiliza a diario en su trabajo como doctor quiropráctico. Es su libro de trabajo diario.

Este hecho haría que alguien sospechara inmediatamente que este es un libro para profesionales, pero no lo es. Cuando, en 1964, John Thie conoció al Dr. George Goodheart D.C. y a la técnica del test muscular de bioretroalimentación, la reconoció como algo más que otra simple técnica. John se dio cuenta que la postura podía ser cambiada más rápidamente con las técnicas que el Dr Goodheart enseñaba que con cualquier otro sistema que había investigado o estudiado hasta el momento. Además de convertirse en uno de los primeros instructores del seminario taller Goodheart, John incitaba al Dr. Goodheart para conseguir que esta información estuviera más al alcance del público en general.

Este sistema, que comenzó con el Dr. Goodheart, fue conocido como Kinesiología Aplicada. Se continúa extendiendo gracias a los instructores y a otros que utilizan las técnicas, y comparten resultados. La visión de futuro que John tenía sobre la Kinesiología Aplicada, incluía un centro de enseñanza combinado, que proporcionaría respuestas para las necesidades de muchas disciplinas, y formaría personas dispuestas, a base de técnicas seguras y simples que mejorarían sus vidas.

Desafortunadamente, otros no compartieron esta visión. Tristemente, John se equivocó al asumir que todos los profesionales estaban motivados a compartir, de la forma más amplia posible, aquello que ayudaría a otros a mejorar la salud y lograr plenitud. El Dr. Goodheart, de todas maneras le dijo a John que si necesitaba un libro para el público lo podía escribir él mismo. A finales de 1973 apareció la primera edición de este libro *Toque para la Salud*.

John cree que los métodos simples y seguros que describe en este libro ayudarán a la gente a potenciar sus poderes de recuperación. Su tesis fue, y sigue siendo, que cualquier herramienta que pueda potenciar la salud, que sea fácil y segura de usar, debería estar disponible a todo el mundo sin importar su formación previa.

*Toque para la Salud* (Touch for Health) ya no es simplemente el título de un libro líder de ventas, o el nombre de una fundación educacional sin beneficios. *Toque para la Salud* se ha convertido en un estilo de vida y en el nombre de una gran familia de gente positiva, feliz y llena de amor. La primera edición de *Toque para la Salud* y las posteriores revisadas han satisfecho las necesidades de mucha gente que buscaba un sistema fiable y de profesionales que querían un sistema digno de confianza, a la altura de sus conocimientos.

*Toque para la Salud* se ha convertido en el primer sistema de salud holística simple y verdadero, que se encuentra al alcance de personas que no tienen conocimientos previos de su cuerpo o no conocen su funcionamiento. TPS enfatiza el hecho de que cada ser es único y especial en sí mismo. Eso, junto con los conocimientos que nos proporciona acerca de la salud, la estructura, la nutrición y los aspectos mental y emocional de la persona, nos permite asegurar que TPS brinda unas muy buenas herramientas para llegar a ser los seres felices, sanos y completos que Dios quiso que fuéramos.

El problema más grande con el que se encontró, fue el de explicar el concepto en términos que fueran inteligibles para las personas que todavía no habían experimentado el efecto de *cambio de vida* que proporciona una equilibración de TPS. La síntesis de técnicas incluye nociones de quiropraxia moderna, naturopatía, osteopatía y acupuntura china ancestral. Esto creó un problema de lenguaje y llevó a mucha gente a tacharlo de raro, esotérico, demoníaco u otro tipo de descripciones que traicionaban sus principios debido a la ignorancia.

Aunque el libro *Toque para la Salud* fue publicado en 1973, hemos tenido que esperar hasta hace bien poco para que la física cuántica nos proporcione las explicaciones de lo que, quienes practicamos TPS, hacemos. *Toque para la Salud* implica el uso de lo que nosotros llamamos *pre* y *post* del test muscular. Comprobaremos un músculo, *tocaremos* una parte del cuerpo, volvemos a comprobar el músculo y luego notaremos los cambios posturales en todo el cuerpo. Estos cambios no son sólo físicos, sino que también pueden implicar las posturas mentales y emocionales de la persona.

La naturaleza determinista de la física clásica, con sus leyes de causa y efecto, no pudo explicar la naturaleza de *Toque para la Salud* mejor que cuando predice que un átomo energéticamente excitado radia su energía hacia el exterior. Es imposible explicar, con física clásica, el origen de la leucemia, de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, del envejecimiento o de cómo piensa un ser humano. También es muy difícil explicar cómo nuestros pensamientos se manifiestan en nuestros cuerpos.

No suponga que la física clásica es completamente superflua. Nos explica las funciones mecánicas y electromagnéticas del cuerpo, como la conducción nerviosa y la respiración de la mezcla de gases que denominamos aire. Lo que se conoce como el *efecto del observador* es una parte fundamental de la física cuántica.

La física clásica ve átomos y electrones como pelotas de golf en miniatura que rebotan, mientras nosotros sabemos que estas partículas deberían ser descritas como *tendencias*. A veces, estas partículas tienden a comportarse como ondas y otras veces como partículas propiamente dichas. Aisladas, funcionan como ondas de *probabilidad*. Cuando la observamos se dice que la onda *se desmorona* convirtiéndose en una partícula. Haga múltiples observaciones y se produciran patrones que funcionaran como ondas. Por lo tanto, cualquier partícula de hecho existe, viéndose como la tendencia de una onda al no ser observada, y como una partícula cuando es observada.

¿Qué tiene esto que ver con *Toque para la Salud*?, de la misma manera que en física si se observa algo, esto cambia, total y radicalmente, de algo probable a algo cierto; también, nuestra conciencia está constantemente observando el campo de energía que llamamos cuerpo. Por lo tanto, cada cosa que hacemos: comer, movernos, dormir o ver, son parte del proceso de un cambio cuántico, de algo probable a algo actual, a través de una cadena de actos conscientes que cambian tanto la mente y el pensamiento, como el cuerpo. De hecho, toda la vida funciona de esta manera cuántica, de la misma forma que la conciencia funciona de una manera cuántica en nuestros cuerpos. Esta conciencia a la que yo llamo Dios se convierte en algo vital, para que la vida sea posible tal y como la concebimos ahora.

*Toque para la Salud* utiliza los músculos como un mecanismo de bioretroalimentación. Los músculos, ahora lo sabemos, están en el lugar donde se produce la interacción cuerpo-mente. La tensión que siente en su cuello, cuando «las cosas se le caen encima», puede mantenerse después de tratar el problema. Recordar esta situación o una similar, reactiva su *antiguo problema de cuello*. El cuerpo se convierte en el monitor de su biocomputadora. Nuestros músculos exteriorizan nuestras mentes para que todos las veamos. El sistema esqueleto muscular no tiene una única función consistente en aguantar los huesos. La «diarrea nerviosa» se da cuando la musculatura intestinal expresa nuestras emociones. No explicaré el rol del calcio en el metabolismo en la resolución, o no resolución, de un trauma muscular, pero les recordaré que la Biblia se refiere a los corazones de los hombres (otro músculo) fallando por miedo y que la enfermedad cardiovascular es la causa de muerte más común en este mundo occidental estresado; el nuestro.

El ICAK (International College of Aplied Kinesiology, Insituto Internacional de Kinesiología Aplicada) y la Touch for Helth Foundation, dos organizaciones que ayudó a fundar John Thie, nunca se fusionaron como una única organización legal, sino que han ido en diferentes direcciones formando dos organizaciones separadas y distintas. La dirección de ICAK se dirige al diagnóstico y a las intervenciones terapéuticas, y no comparte profesionalmente con paraprofesionales. La Fundación *Toque para la Salud* sigue teniendo como objetivo hacer una información simple y efectiva, que no siga los patrones terapéuticos ni de diagnósticos. La gente que trabaja con *Toque para la Salud* no diagnostica, ni receta, ni da tratamiento a ninguna enfermedad descrita.

En *Toque para la Salud* se trabaja con la energía sútil del cuerpo, que los físicos cuánticos empiezan a explicar. La medicina occidental convencional ha hecho muchos progresos gracias a los escáners CAT, RMN, PET y MRI, para explicar los componentes físicos y bioquímicos del cuerpo celular humano. Cuando tengamos una herramienta que pueda representar la causa energética de una enfermedad, utilizando los mismos sistemas informáticos, estaremos más cercanos a explicar qué es y cómo trabaja *Toque para la Salud*.

Mientras tanto, en *Toque para la Salud* tenemos una herramienta que trabaja como conexión entre la mente y el cuerpo, utilizando los sistemas de energía electromagnética, llamados meridianos. Éstos conectan el cuerpo físico con el energético. Me he tomado la libertad de redefinir *Toque para la Salud* como *la ciencia de equilibración de energías* , ya que esto es lo que creo que estamos haciendo. Llegará el día en que la tecnología pueda demostrarlo. De todas formas, nosotros no podemos esperar a que esto ocurra. Los resultados de las equilibraciones de *Toque para la Salud* son vistas a diario en 37 países y en muchos idiomas.

Mientras que John Thie no ha visto realizado su deseo de ver a los quiroprácticos aceptar a los kinesiólogos, ni de ver a los kinesiólogos aceptar a los profesionales sin titulación, algo mucho más importante ha ocurrido. Los *sanadores naturales* con el don que Dios les ha dado de ayudar a los demás a estar sanos, han descubierto una manera práctica de expresar su don. Estas personas están creando las escuelas y los colegios que John Thie había previsto, y están dando forma a su visión, en países tan diversos como Europa, África, Escandinavia y Australia. Otros están utilizando *Toque para la Salud* en lugares como Polonia, Chile y Colombia. Los instructores están enseñando ahora a otras personas y están adaptando el test muscular a sus propias necesidades locales.

El mundo, como un todo, no puede permitirse el actual modelo médico; aunque tuviera todas las respuestas, lo cual, estando basado en la física clásica, sabemos que no es posible. En *Toque para la Salud* tenemos unas técnicas a través de las cuales la gente en general puede ayudarse a sí mismas, y llegar a ser más responsables de su salud, como una elección en sus vidas. En 1977, la primera edición de este libro y mi asistencia a clases de *Toque para la Salud* cambió mi vida y mi manera de trabajar con medicina. Le propongo no solamente que lea este libro, sino también que asista a una clase de kinesiología para que lo pruebe usted mismo; después compártalo con familiares, amigos y colegas.

John dijo: «he continuado con la visión de compartir tan extensamente como sea posible los descubrimientos que se van llevando a cabo sobre lo maravillosamente bien que estamos hechos y de que manera el toque amoroso y el test muscular repercuten en la salud, en la unidad y en la mejoría del comportamiento». Podría ser que usted, que leerá esta nueva edición de *Toque para la Salud* se sienta inspirado de una forma similar.

Bruce A. J. Dewe, M.D., Sept. 1989.

El Dr. Bruce Dewe forma parte del Consejo de Administración de la Fundación *Toque para la Salud* y es el presidente de la facultad internacional. El Dr. Dewe es el fundador del Instituto Internacional de Terapias Naturales en Queensland, Australia. Es Doctor en medicina, acupuntor y kinesiólogo.

**Le sugerimos encarecidamente que lea el libro previamente antes de intentar utilizar la sección de consulta. El libro está diseñado para enseñarle los conceptos y las técnicas de *Toque para la Salud*, siguiendo una coherencia, paso a paso, antes de pasar a la sección de referencia. El test le dará la habilidad de utilizar las técnicas con comprensión y confianza.**

# Introducción

El sistema de sanidad, en Estados Unidos y en otros países occidentales, se ha desarrollado hasta tal punto que la mayoría de personas no pueden cubrir las necesidades de su familia, incluso con daños menores, sin recurrir al uso de drogas. El sistema ha crecido hasta tal punto de dependencia, explotación e impotencia que la gente se siente muy frustrada. En el momento en que la gente gasta más de $100.000.000.000 en medicamentos con receta y más de $50.000.000.000 en medicamentos sin receta, cada año, cuando no necesitan ni dos terceras partes de éstos, ha llegado el momento en el que nos deberíamos replantear que ocurre en el campo de la salud.

Los métodos alternativos que presentamos en este libro no pretenden ser la panacea de todos los problemas de salud. No son un intento de mantener a la gente alejada de los médicos, medicamentos o cirugía, cuando sean necesarios. Simplemente es un intento de reducir los costes de sanidad, de prevenir operaciones quirúrgicas innecesarias y medicación prescindible, que se administra por el mero hecho de satisfacer la demanda de hacer algo cuando se presenta algún síntoma. El aumento de gastos en sanidad y el creciente peligro de recibir tratamiento a través de medicamentos y operaciones quirúrgicas, que mayormente pagamos a través de los impuestos, hace pensar que todos deberíamos aprender a hacer más por nosotros mismos. Hasta hace 20 años la mayoría de estos métodos y técnicas eran exclusivamente competencia de los quiroprácticos profesionales. Ahora se utilizan y son parte del armazón de algunos practicantes de salud de todas las áreas: biomédicos ortodoxos, homeópatas, naturópatas, kinesiólogos, enfermeras, dentistas, fisioterapeutas, acupuntores, masajistas, psicólogos, psiquiatras, y los nuevos kinesiólogos especializados. Están siendo utilizados por millones de personas, en más de 50 países.

El objetivo de este libro, es pues, ofrecer al público en general algunas de las técnicas seguras, sencillas y fáciles de utilizar que han sido desarrolladas en los últimos 30 años en quiropraxia, medicina tradicional y alternativa, junto con la práctica moderna de disciplinas ancestrales y conocimientos de medicina oriental. Estas herramientas permitirán a la gente ser más creativa con sus propias vidas. Pueden ser utilizadas sin titulación previa y su conocimiento no requiere ni impone ningún tipo de obligación para ser utilizadas. Los métodos son tan sencillos de utilizar y tan gratificantes que creemos que casi todo el mundo querrá utilizar o beneficiarse de estas técnicas cuando lo crean apropiado.

El ser humano es un ser estructural, químico, psicológico y espiritual. El equilibrio de la persona depende de la comprensión de que todo esto la forma. Los métodos que estamos presentando afectan por completo a la persona, incluyendo los aspectos intelectuales, imaginativos o de la mente. Éstos se abordan a través de el área estructural con el test muscular como bioretroalimentación y anclaje. El área estructural y postural ha sido muy abandonada. Comprobaremos, tocaremos y haremos masajes al cuerpo y a los músculos, aprovechando sus funciones, su fuerza y debilidad relativas, y su manera de actuar en el cuerpo, para mejorar el equilibrio del mismo.

El cuerpo no es perfecto. No todos hemos nacido con los mismos genes y con la misma capacidad de recuperación. Vivimos en un ambiente en el cual se dice que todos los seres humanos han sido creados iguales. En vez de decir que somos iguales delante de la ley y que tenemos las mismas oportunidades, decimos que hemos heredado el mismo potencial. Esto no es verdad. No somos todos iguales y no somos perfectos. Pero aunque nos movamos dentro de unos límites normales, ¿quién quiere ser simplemente común?

No podemos creer que fuimos creados para aprender a vivir con dolor. El dolor es la última alarma antes de que algo empiece a funcionar mal. Justo antes del dolor y de la disfunción, hay síntomas que pueden ser reconocidos. Uno de éstos es la debilidad de los músculos y el consecuente cambio de postura. Debemos aprender a escuchar, a sentir lo que está pasando en nuestro cuerpo y ser capaces de corregir los problemas menores antes que se desarrollen en una enfermedad seria. El uso de estos métodos ayuda a prevenir el desarrollo del dolor y la disfunción, así como, a corregir las causas de porqué surgió el dolor y permite que la fuerza vital fluya sin interrupción por el cuerpo.

Muchos de los métodos para ayudar al cuerpo a funcionar en armonía requieren la colaboración de otra persona. De esta forma ayuda a fomentar la comunicación entre personas y desarrolla gran confianza entre los miembros de la familia cuando empiezan a ayudarse unos a otros. Una persona de forma individual puede trabajar en alguna de estas cosas, pero no queremos contribuir a la idea de que cada ser humano es como una isla, un ser independiente. Somos seres sociables y nos necesitamos unos a otros. Necesitamos mantener otros tipos de contacto entre nosotros a parte del que establecemos para el castigo o las relaciones sexuales. Incluso con niños, el contacto se mira con recelo. Pero ahora tenemos otra razón para tocarnos, la de ayudar a los demás. Podemos tocar para proporcionar salud.

Este libro se ha escrito para que el mayor número posible de personas se puedan ayudar. A los niños de nuestra nación se les tendrían que enseñar buenos métodos para cuidar de sí mismos y de los otros a una edad temprana. Toda persona que aprenda estas técnicas debería tomar la responsabilidad de enseñarlas al menos a otra persona, y entonces tomarse un tiempo de forma regular para ayudarse mútuamente a sentirse mejor. Este es el principio de una nueva visión del hombre, una visión de como podría ser. Este es el momento de empezar a concentrarnos en la salud humana y en cómo mantenerla, en lugar de concentrarnos en las enfermedades y en cómo curarlas. La salud se debe mantener, preservar y cultivar. Esto debe empezar en el hogar, con todos los miembros de la familia preocupándose por los demás.

Nos gustaría tener noticias de todas las personas que lean y empiecen a utilizar los métodos aquí presentados. Además de este libro, estamos haciendo seminarios de principiantes y avanzados, para enseñar y preparar a la gente en el uso de las técnicas de equilibración muscular y en el bienestar general de la persona. También tenemos un programa para formar profesores, para aquéllos que se hayan familiarizado con el trabajo y quieran difundir este conocimiento. Para quiroprácticos y otros profesionales de la salud, hay más técnicas e información disponible en el Instituto Internacional de Kinesiología de Zurich, Suiza, con el reconocimiento a nivel mundial e internacional de las Asociaciones de Kinesiología *Toque para la Salud*.

«El cuerpo es complejamente simple y simplemente complejo. Si efectúas la acción adecuada en la condición apropiada, obtendrás la respuesta correcta.»

George Goodheart

# Introducción para la edición de 1994

En 1970 decidí sintetizar y compartir la información que finalmente pasaría a llamarse *Toque para la Salud.* Tenía profundos deseos de ayudar a difundir ideas que proporcionaran una guía a la salud natural y ofrecieran una alternativa a los medicamentos y a las operaciones innecesarias. Quería que esta información fuera asequible a un gran número de personas, para que pudieran ser más conscientes de su cuerpo y de los milagros que ocurren en ellos en cada momento del día o de la noche. Para mi, los milagrosos poderes que tiene el cuerpo para reconstruir órganos, tejidos y glándulas es una de las cosas más maravillosas del universo.

Como se describe en la Biblia, la sanación se produce aunque la ciencia no pueda entender por qué.

Quería que la gente comprendiera que siempre hay esperanza, sin importar la edad ni las condiciones físicas. La quiropraxia, la kinesiología, la nutrición, la acupuntura, todas las cosas que he estudiado y practicado, podrían sintetizarse en técnicas prácticas que la gente podría utilizar para sí misma y para su familia.

Todo lo que se precisa son dos manos llenas de amor.

Desde 1970 más de diez millones de personas han experimentado la ayuda que proporciona *Toque para la Salud.* Cada día doy gracias a Dios por haberme dejado ser el canal de esta información. No sé cómo expresar la gratificación que siento cuando me entero de los cambios que *Toque para la Salud* ha hecho en la vida de otra persona.

Este es un ejemplo que, para mí, da por evidente el maravilloso milagro de lo que el cuerpo humano puede hacer con esta información.

A una instructora de *Toque para la Salud* le fue diagnosticado que progresivamente iría perdiendo vista hasta quedarse ciega, a causa de un defecto genético incurable. Ya había empezado a estudiar Braille (lectura para ciegos), cuando por primera vez entró en contacto con el libro *Toque para la Salud.* Decidió compartir esta información con un amigo, y la primera vez que pusieron en práctica las técnicas de *Toque para la Salud*, como ella misma dice, sintió «una importante mejoría» en su visión. Le han devuelto el carnet de conducir, puede ver normalmente sin gafas casi en todas las condiciones y sólo necesita utilizar las técnicas y seguir la nutrición de *Toque para la Salud* como mantenimiento.

Aquí hay otros tres ejemplos por los que me siento especialmente agradecido.

Una madre me escribió, explicándome que su hijo tenía una diarrea tan grave, a causa de la alergia a los alimentos, que no conseguía enseñarle a ir al lavabo. Utilizando los métodos de *Toque para la Salud*, identificamos las alergias, ahora el niño ha aprendido a ir al baño y vive normal y felizmente (la madre también).

Un padre decidió utilizar *Toque para la Salud* para ayudar a su hijo, que tenía el síndrome de Down. Los beneficios fueron tan buenos que el padre abandonó la carrera profesional que había seguido durante 20 años para convertirse en quiropráctico. Ahora su hijo planea convertirse en el asistente de su padre, enseñando los ejercicios que le ayudaron a conseguir una vida más normal y completa.

Otro ejemplo es el de un hombre que sufrió tres graves ataques de corazón. Pero usando *Toque para la Salud* durante un período de cinco años su mejoría fue tal, que un día su cardiólogo le hizo saber que su corazón estaba en mejores condiciones que antes de su primer ataque de corazón.

*Toque para la Salud* es aplicable a muchos campos y estilos de vida. A miles de atletas profesionales y amateurs se les han enseñado estas técnicas y han conseguido mejorar sus marcas, su resistencia y su bienestar. John Varun Maguire, médico holístico, ha escrito un manual donde utilizando métodos de *Toque para la Salud* podemos conseguir un rendimiento máximo. En las pruebas olímpicas de natación de 1992 trabajé con dos atletas. Ambos tuvieron sus mejores marcas en los 50 metros de estilo libre: uno por medio segundo y el otro que había estado previamente en otras dos olimpiadas y nunca había superado su marca, superó su mejor marca por cuatro décimas de segundo. Otros atletas han mejorado en su rendimiento hasta 30 minutos en un año. Atletas olímpicos de diferentes países han utilizado estos métodos y sienten que han mejorado en sus capacidades. Casi todo el mundo que quiera mejorar su rendimiento puede.

Hemos recibido informes de todo el mundo de gente que padece artritis, bursitis, problemas discales, dificultades menstruales, dolores de cabeza, problemas gástricos y todo tipo de problemas agudos (también crónicos), que cuentan que ellos mismos o sus seres queridos han observado mejoría gracias a *Toque para la Salud.* No es ninguna sorpresa que la mayoría de los médicos cuando se les pregunta por *Toque para la Salud* respondan: «de ningún modo puede hacer daño y no hay ningún problema en probarlo». Esta visión es un ejemplo de la línea que siguen los profesionales de la salud hoy en día; hay un gran conocimiento del hecho de que la gente debe ser más consciente de las señales que sus cuerpos les envían para indicar desequilibrios, alergia y tensión.

*Toque para la Salud* es extremadamente útil en fomentar esta conciencia.

En 1973, después de años de lecciones y de dar seminarios sobre el tema, yo mismo, mi querida mujer Carrie y Mary Marks aprendimos que lo primero que hay que hacer es el *taller de formación de instructores de Toque para la Salud.* A partir de aquí nuestro programa floreció hasta llegar a la Fundación *Toque para la Salud.* El Instituto Internacional de Kinesiología (IKC) en Zurich y Suiza, en estos momentos autoriza a Instructores de *Toque para la Salud.*

En estos momentos la IKC reconoce, las asociaciones de *Toque para la Salud* y las asociaciones de kinesiología en todo el mundo, cuando 20 o más personas se comprometan a aprender las técnicas descritas. Tenemos instructores de *Toque para la Salud* en cada estado de los Estados Unidos, así como, en las provincias de Canadá y Reino Unido, Francia, Noruega, Suecia, Alemania, Polonia, República Checa, República Eslovaca, Rusia, Dinamarca, España, India, Austria, Islandia y otros países, ya que cada mes va creciendo la lista. Las clases de *Toque para la Salud* se están impartiendo en universidades, institutos, centros de la comunidad y en clases de educación de adultos. La información básica, frecuentemente, se integra en los programas de salud holística.

Se utiliza en consultas de médicos, por fisioterapeutas y masajistas. Psiquiatras y psicólogos han encontrado este libro muy útil al conectar la conciencia tanto mental como corporal de sus clientes. El personal profesional sanitario está utilizando los métodos en sus prácticas. Los acupuntores han encontrado en *Toque para la Salud* un muy valioso aliado. Y claro está que los instructores reconocidos de *Toque para la Salud* enseñan independientemente.

Nuestro programa de formación de instructores es llevado a cabo por el Instituto Internacional de Kinesiología (IKC), el cual sucedió a la Fundación *Toque para la Salud.* El IKC es un Instituto sin barreras y sus miembros imparten la Formación de Instructores en todo el mundo. Después de ser reconocido como un instructor de *Toque para la Salud* y después de formar a otros, mucha gente se ha encontrado con que quería cambiar el curso de sus vidas y ha estudiado más sobre kinesiología y lo que «Toque para la Salud» ha desarrollado, y se han convertido en educadores de la salud y practicantes en kinesiología.

Hemos desarrollado un vídeo con este sistema y ya está disponible para que pueda observar lo simple que puede llegar a ser.

Gente de todas las edades, tipo de vida y profesión se han convertido en estudiantes. Vienen a nuestras clases con gran propósito y deseo de resultados positivos. Profesionales de la salud como: médicos, quiroprácticos, psicólogos, trabajadores sociales, dentistas, fisioterapeutas... se encuentran estudiando junto con educadores (en todos los niveles), atletas y sus entrenadores, peones, familias enteras, hombres de negocios y personas al servicio de Dios.

La síntesis de *Toque para la Salud* significa muchísimo para mi.

La veo como una vela que va iluminando a otros el camino hacia una mejor salud y forma de vida. Creo que cada uno de nosotros posee esta vela que puede servir para guiar a aquellos que apreciamos hacia una vida más abundante, aunque quizás este todavía apagada. Espero que a través de este libro, en el cual os paso la luz de mi vela sirva para que vosotros podáis a su vez iluminar el camino a otros.

Si quiere formar parte de los millones de personas que por todo el mundo están haciendo nuestro mundo un lugar mejor a través de su contacto con la salud, las asociaciones de *Toque para la Salud* y las Asociaciones de Kinesiología, darán bienvenida a su contribución y afiliación. Hay muchas conferencias locales, nacionales e internacionales y charlas a las cuales será bienvenido. Hay una tarjeta en la parte trasera de este libro que le ayudará a ponerse en contacto con nosotros.

Les deseo que se encuentren bien, que se sientan llenos de vida y rodeados de amor.

**TOUCH FOR HEALTH EDUCATION**
**6162 La Gloria Drive**
**Malibu, CA 90265**
**(310) 589-5269 * FAX (310) 589-5369**
**Email: thie@mail.barepower.com**
**http://www.touch4health.com**

# ANTECEDENTES

## Cómo han evolucionado estos métodos.

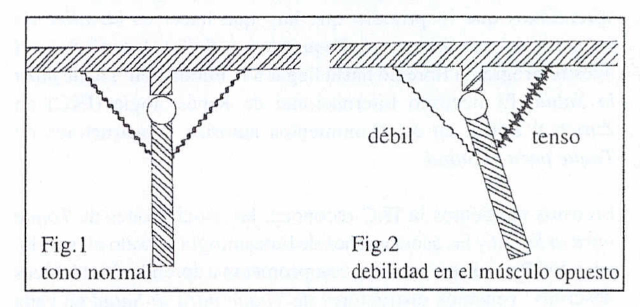
La teoría de la quiropraxia es que la salud es intrínseca. La gente que tiene una buena postura, dada la relación entre todas las partes del cuerpo cuando éste funciona bien, tienen buena salud. El quiropráctico cree que hay una inteligencia innata que hace funcionar al cuerpo y está conectada con la inteligencia universal que hace funcionar al mundo, así que, cada persona está enchufada a la inteligencia universal a través del sistema nervioso. El quiropráctico tiene la misión de ayudar a este sistema de comunicación, para asegurar el adecuado funcionamiento del cuerpo. Lo hace trabajando con la columna, el centro del sistema nervioso y el cual dirige nuestro cuerpo. De esta manera el cuerpo puede cuidar de sí mismo ya que no hay interferencias entre la inteligencia y el cuerpo.

Los quiroprácticos no enfocan la salud de la persona de la misma manera que los profesionales en medicina. Miran lo mismo pero con distintos ojos. Cuando la medicina tradicional observa un cadáver, lo hace para estudiar los procesos por los que pasó y que le causaron la muerte. Buscan, encuentran, dan nombre a una enfermedad y luego retroceden para intentar curarla con lo que han aprendido. El quiropráctico trabaja a la inversa. Dice: «este aspecto es el de una persona normal, tratemos de devolverle a este aspecto».

El primer hombre conocido que utilizó las apófisis tranversas y espinosas de las vértebras como herramientas para corregir la postura y reajustar la columna, fue el Dr. D. Palmer. Fue un sanador con imanes que descubrió la ciencia de la quiropraxia. Desde 1895, la quiropraxia ha evolucionado desde la básica premisa de mover la columna para mejorar la salud. Ha habido un gran número de personas, en este campo, que han obtenido maravillosos resultados trabajando de esta manera con la columna, pero a veces, no eran capaces de repetir los resultados. Así que se añadieron otros métodos.

El Dr. Bennett y De Jarnette fueron los pioneros en trabajar con los reflejos como hoy lo hacemos. Su trabajo demostró como la activación de áreas de la piel, con un masaje intenso o un leve contacto podía hacer que los músculos movieran a los huesos, sin tener que trabajar con éstos directamente.

A principios de los 60, George Goodhearth tuvo una nueva idea de cómo trabajar con los músculos. Se dice que los músculos tensos, o que tienen espasmos, causan dolor y provocan que la columna se desvíe. Goodhearth llegó a la conclusión de que no eran realmente los espasmos los que provocaban el problema, pero que la debilidad de un músculo podía provocar que el músculo contrario pareciera o se pusiera tenso. El mecanismo es el siguiente:




Cuando encontramos un músculo tenso o con nudos, nuestra primera reacción es trabajar con ese músculo, estirándolo o haciéndole un masaje para relajarlo. De todas formas, puede ser que haya una razón por la que el músculo está así y si lo único que hacemos es liberar la tensión, seguramente que volverá.

Pensemos en una puerta sujetada por dos muelles, de manera que puede abrirse hacia ambos lados (ver fig. 1). Mientras la tensión sea la misma en ambos muelles, el sistema estará equilibrado. Si un muelle se debilita, el opuesto se encogerá aprovechando su capacidad (ver fig. 2). No importa la cantidad de aceite que echemos al muelle contraído que esto no reequilibrará el sistema, debemos reemplazar (o fortalecer) el muelle debilitado.

Así mismo ocurre con los músculos humanos. Cada vez que un músculo hace un movimiento hay otro que se opone al mismo. Si el músculo en tensión flexiona el brazo, el torso o la pierna buscaremos la debilidad en el músculo que lo mantiene estirado o que lo extiende. Si el músculo en tensión estira una extremidad hacia fuera, buscaremos un músculo de los que la mantienen en su posición y que esté débil; y así lo haríamos con cualquier otro movimiento del cuerpo.

Más que trabajar con el músculo en tensión, utilizaremos las técnicas de TPS (*Toque para la Salud*) para tonificar el músculo opuesto que está débil. Si la tensión persiste, podremos utilizar las técnicas «tonificadoras» o relajantes en el músculo en tensión (ver pág. 118).

Hemos desarrollado las técnicas que aquí presentamos trabajando con esta idea básica, más el conocimiento de la quiropraxia y de otras antiguas técnicas orientales. La Kinesiología aplicada, la

ciencia de la activación de músculos, utiliza la técnica del test muscular para determinar la necesidad y la eficacia de un tratamiento. Intervenimos para restablecer el equilibrio muscular, que es esencial para la salud y para mantener una postura correcta.

Si utilizamos Kinesiología aplicada, la técnica de la equilibración muscular, lo que buscaremos serán músculos débiles y los trataremos. Tenemos que entender, sin embargo, que no sólo estamos tratando músculos. El cuerpo es una sola cosa, un todo coherente, con distintos sistemas y funciones.

Algunos músculos están relacionados a un sistema de órganos específico, pues comparten un vaso linfático o un meridiano de acupuntura, por ejemplo.

Cuando hayamos mejorado un músculo al restablecerse el flujo de energía de estos sistemas proporcionaremos, a su vez, alivio al órgano que compartía este sistema. Mucha de la información de este libro está expuesta según esta relación, pero no tratamos el órgano en sí, ni la enfermedad, ni el síntoma. Estamos ayudando a la persona globalmente. Hacemos el test muscular y tratamos las debilidades que encontramos, no lo que pudiéramos imaginar que sucedería sólo porque existe un determinado síntoma o condición patológica.

Intentamos ver el cuerpo como una unidad, como una sola pieza. Lo que sucede en la cabeza o lo que entra en la boca tiene un efecto en todo el cuerpo. Cuando alguien de una familia tiene un problema, unos más que otros pero todos los miembros se ven afectados. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo. Por ejemplo, hay músculos débiles en una cadera y en consecuencia un músculo tenso en la opuesta. Esta cadera, a causa del exceso de tensión, restringe su movimiento. Esto cambia la presión que soporta el pie, lo cual modifica su posición y con la diferente posición del pie, otros grupos musculares entrarán en tensión. De esta forma cambiará la postura general del cuerpo, afectando a la posición de los órganos internos. Al modificarse su posición, se restringe la nutrición de los órganos, cambia el funcionamiento del sistema de excreción y las funciones hormonales. El equilibrio químico y psicológico de la persona cambia, afectando a todas las células del cuerpo. Dado que el cuerpo y la mente están afectados, la persona sentirá y pensará de forma diferente, para intentar adaptarse a la nueva postura. Y entonces aparece una nueva área rígida, una nueva tensión, un nuevo ciclo. Todo lo que hacemos afecta al resto. El ser humano es un ser estructural, químico, psicológico y espiritual. La estructura primaria y la química natural trabajan juntas para influenciar a la parte psicológica y a la inversa. Los problemas del hombre se pueden dividir en diferentes sistemas: estructural, neurológico, linfático, vascular, cefaloraquideo, nutricional, químico y sistemas de meridianos. Un problema puede presentarse en cualquier parte de un sistema, las compensaciones o repercusión en otros sistemas pueden estar mostrando el esfuerzo que el cuerpo realiza para compensar el sistema desequilibrado.

## Analizando el problema

Hay muchas maneras de mirar al cuerpo y otras tantas de juzgarlo. Un médico utiliza una serie de métodos de diagnóstico. Algunos de ellos son tan simples que con práctica, las personas que no están en el mundo de la medicina, pueden aprender lo que pueden hacer por sí mismas para mantener su propia salud o reconocer cuando necesitan ayuda profesional. Hacer el test a los músculos para ver si sus funciones son las adecuadas, es una de las maneras más efectivas de evaluar el equilibrio estructural que estamos intentando conseguir. También se puede complementar con otras técnicas de análisis.

## Síntomas

Molestias abdominales, dolores de cabeza, dolor de espalda, de piernas, de brazos o de hombros, son las causas por las cuales un 88% de las personas van al médico. Esto cubre casi todo el cuerpo. En los niños es el «dolor de tripa». En los dolores de cabeza frecuentemente encontraremos una relación con los músculos del cuello. Si hay dolor de estómago normalmente es fácil saber a que parte hay que ir, pero no siempre. La enfermedad es una desviación de la normalidad, no importan los síntomas. La gente debería cambiar sus pensamientos de enfermedad por los de salud. En el momento en que hay una desviación, se debería hacer algo al respecto en vez de esperar a que se desarrolle en una enfermedad.

Hoy en día hay mucho interés en la comida sana, forma física y filosofías de salud tanto modernas como antiguas. Todos buscamos una salud mejor, todos queremos sentirnos mejor. Tenemos una serie de síntomas y dolores, los cuales queremos mejorar. En este libro, algunos síntomas que frecuentemente se han relacionado con ciertas cosas, se mencionan relacionados con un músculo o una función en particular y se pueden tratar desde este punto de partida. Pero hemos de ver al individuo como un ser humano completo, no como un *mocoso*, un *diabético* o una *ama de casa cansada*.

# El test muscular

## Ser conscientes

Podemos simplemente ser más conscientes de nuestros cuerpos. La gente dirá: «sé que estará fuerte» o «hoy estoy débil». Simplemente lo sienten. Piense sobre cómo se siente usted, dónde está la tensión y relacione esto con la debilidad opuesta, considere los síntomas. Cuando está haciendo deporte o trabajando, pare cuando los músculos se cansen para evitar lesiones en músculos debilitados. Usando estas técnicas con otros les ayudará a entender las señales del cuerpo.

Algunas personas tienen una gran consciencia de su cuerpo y son sensibles a su condición. Con la práctica del test muscular podrán desarrollar esta consciencia. Tendrán una sensación de ellas mismas y de como está funcionando su cuerpo. Otras, en cambio, la primera vez que hacen el test, no son capaces de percibir las diferencias entre la debilidad y la fuerza muscular. Esto mejorará con la práctica. Hemos de ser conscientes de nuestros cuerpos, pero algunas personas podrán desarrollar esta capacidad más que otras.

## El test muscular

El método de análisis aquí desarrollado nos lleva a centrar la atención en los propios músculos. Para equilibrar la musculatura, primero hemos de hacer el test y encontrar la debilidad existente en relación con los síntomas y las posturas. El test muscular es el primer y último juez de las técnicas de equilibración muscular que utilizaremos en este libro. Estas técnicas de test muscular crean en la persona una mayor conciencia del cuerpo.

El test muscular es un método que ha sido utilizado por médicos, fisioterapeutas y profesionales de la educación física durante muchos años, con la intención de valorar el funcionamiento y la efectividad de los músculos. Para muchas personas, el test muscular, mostrará debilidad, la cual, según los fisioterapeutas no lo es, ya que la considerarían dentro de unos límites normales o buenos. Pero funcionar al 50% de la fuerza no es suficiente para nosotros, ni debería haber una diferencia de más de un 15% entre los lados derecho e izquierdo, sin importar si la persona es diestra o zurda.

Los profesionales podrían observar que en algunos pocos casos el test no se realiza al músculo indicado, o quizás no de una forma completamente precisa. De todas maneras para nuestro propósito los tests que mostramos proporcionarán resultados que serán más fáciles de interpretar por las personas no profesionales, para las que está destinado el libro. Salvando estas limitaciones, el libro es preciso. El estudiante que esté más interesado puede remitirse a la bibliografía para más información.

## Valorando la fuerza muscular

Hacemos el test a un músculo y si resulta fuerte, realmente es fuerte. Si no lo es, intentamos hacer algo al respecto. Claro está que debemos tener en cuenta la persona a la que hacemos el test. Un niño no será tan fuerte como un adulto, y algunos de sus músculos, especialmente los del cuello y los abdominales no están completamente desarrollados en los primeros años. De todas maneras, la resistencia que un niño puede ofrecer en un test muscular puede ser sorprendente. Encuentre un músculo fuerte y compárelo con uno débil en la misma persona. Lo que es importante es la diferencia relativa, el desequilibrio en relación a su condición general. Al hacer el test a una persona con mucha fuerza, ya sea un atleta, ya sea un culturista, a veces es difícil reconocer un músculo débil. Esto se debe a que la debilidad que puede mostrar una persona muy fuerte está fuera del alcance del que hace el test. La diferencia relativa entre la fuerza normal de la persona muy fuerte y su debilidad puede ser difícil de juzgar. Cuando hacemos el test en estos casos debemos considerar el más pequeño indicio de que el músculo cede, para reconocer una debilidad. La propia persona también podría hacer comentarios sobre lo que siente en el test. Considere la postura, las tensiones y el uso de cualquiera de los otros métodos de análisis para que le ayuden a saber donde trabajar.

## Cómo hacer el test

Al hacer el test lo que se intenta es aislar al músculo del grupo con el que normalmente se trabaja. Esa es la razón por la cual cada músculo tiene una postura específica para el test. Cuando el músculo trabaja aislado se encuentra en desventaja y la sensación es de que no son capaces de tener la misma fuerza que cuando funcionan en condiciones normales. Por esta razón, es importante comprobar los primeros 5-10 cm. del arco de movimiento del músculo, presionando y dejando ir con poca presión, suavemente. Con una fuerza mayor o repentina, incluso un músculo fuerte se puede mostrar débil, pero este no es el objetivo del test. El músculo o se presentará muy fuerte en la primera parte del test, o cederá completamente pasando el límite de la área efectiva del test. Aprenda a sentir la diferencia en los primeros cm. de margen del test, ya sea cuando la persona pone mucha resistencia o cuando

deja ir. A veces, un músculo que está en una posición dudosa al final cederá en el primer intento, pero dejará ver una debilidad real en el segundo intento. Con una fuerza normal un músculo puede ser utilizado repetidas veces y no ceder ni cansarse enseguida. En el caso de que un músculo duela durante el test, pare inmediatamente, asuma que se muestra débil y trátelo. Si el dolor no ha cesado al volver a hacer el test después de tratarlo, hay una serie de músculos relacionados que deberían ser comprobados.

## Posiciones de test

La mayoría de los test pueden hacerse con la persona tumbada boca arriba, aunque unos cuantos deben hacerse en posición boca abajo. Los músculos se encuentran enumerados en un posible orden de test; los músculos que siguiendo este orden se encuentran por encima de los abdominales, también podrían ser comprobados con la persona sentada o de pie. Al familiarizarse con el test y la acción muscular, intente duplicar las posiciones que se muestran. Una vez que se han aprendido, si el músculo es sometido a un test preciso con los otros músculos suficientemente inmovilizados, la posición de test en sí aunque sea de pie, sentado o tumbado, no es importante. Una camilla de masaje es un accesorio de ayuda al uso regular de las técnicas, pero no es imprescindible. El suelo va bien, especialmente con una alfombra blanda o un cojín. La cama normalmente es demasiado blanda, ya que la presión del test se ejercerá sobre el colchón en vez de sobre el músculo, haciendo la evaluación difícil.

## Aprender a hacer el test

En este libro se enseñan los músculos más importantes del cuerpo, la mayoría de órganos principales y sus funciones. Es aconsejable que el principiante se centre en lo esencial, para poder encontrar y tratar desequilibrios musculares. Cuando el test se realice con un cierto grado de confianza, será evidente que, para una persona en concreto, aquellos músculos que siempre se manifiestan fuertes sólo se comprueban ocasionalmente, invirtiendo más tiempo en las áreas problemáticas. Una vez que se ha establecido un patrón y dependiendo de los test a utilizar, el cambiar el orden del test o las posiciones en el que se realiza, puede representar un ahorro de tiempo.

## La importancia de hacer el test y repetirlo

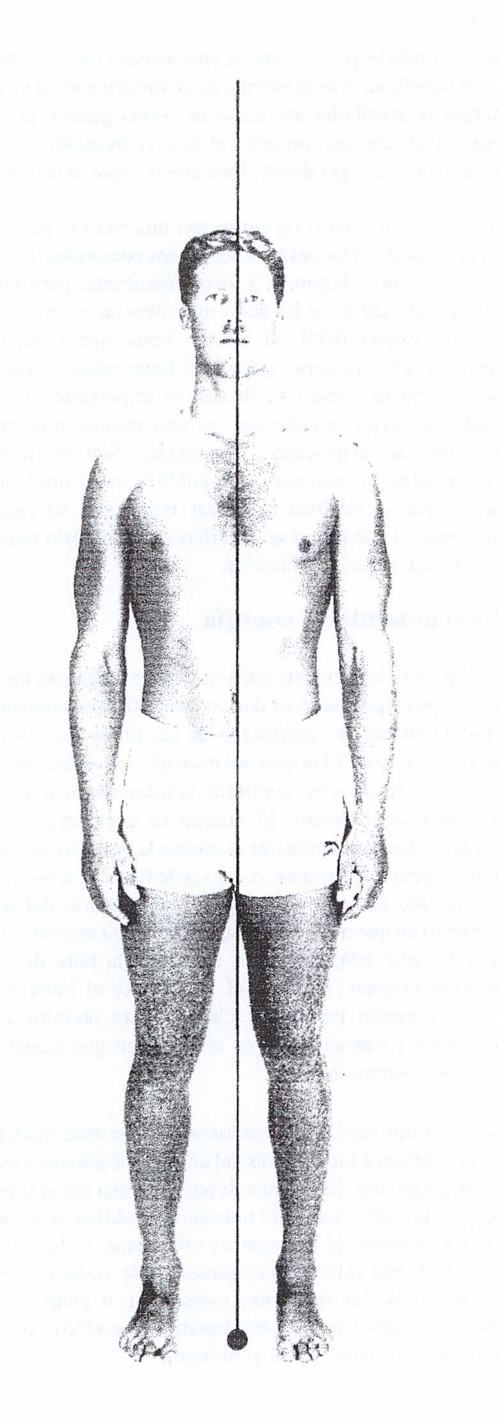
Realizar el test a los músculos tiene muchas funciones. En primer lugar, nos da una idea sobre cual es la área que deberíamos trabajar. Es, a su vez, una parte del tratamiento en sí. Sólo si un músculo ha sido estimulado, por ejemplo, como sucede cuando se hace el test, puede beneficiarse de la energía de un tratamiento; si no es así, esta energía se distribuirá afectando de forma general al cuerpo. Es como si al efectuar primero el test al músculo, estuviéramos diciendo a la energía donde tiene que ir y que tiene que hacer.

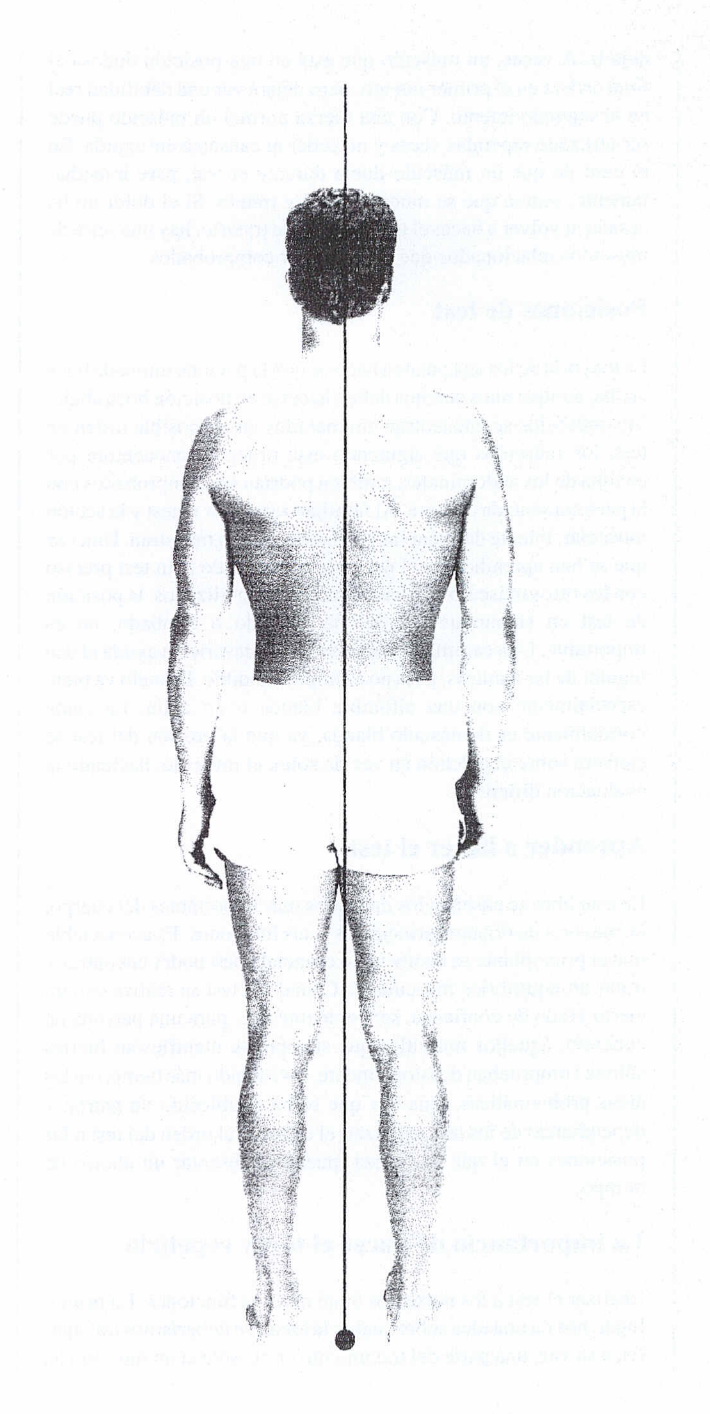
También es necesario repetir el test una vez el músculo ha sido tratado, por dos razones. Primero, para comprobar la efectividad del tratamiento. Segundo, y más importante, para utilizar este músculo al cual se le ha dado un potencial mayor. Mientras el músculo estaba débil, el cuerpo tenía que compensar para mantener un equilibrio interno u homeostasis. Ahora que el músculo ha recobrado su fuerza, es importante utilizarlo para ayudar al cuerpo a colocarse en una postura más normal, sin necesidad de adaptaciones adicionales. Son los músculos los responsables de mantener el equilibrio estructural normal y a menos que se vuelvan a utilizar mostrando su capacidad de funcionar, el cuerpo no se beneficia del equilibrio muscular, aun cuando sea capaz de utilizarlos.

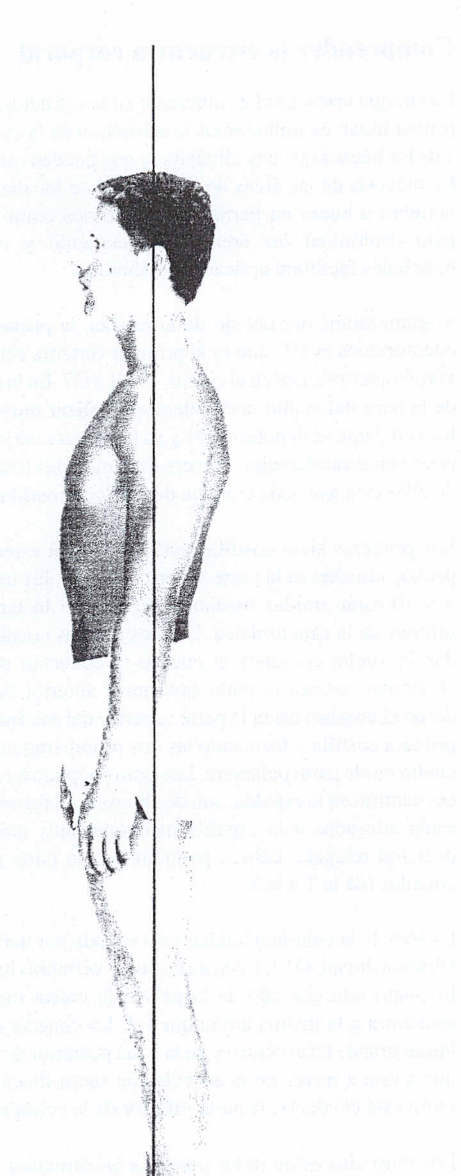
## Tono muscular y energía

Expliquemos brevemente qué son y cómo funcionan los músculos, porque principalmente es con lo que estamos trabajando. En un músculo sucede la contracción de las fibras musculares que se unen en el centro. El origen del músculo, normalmente unido a un hueso, tira del extremo contrario, la inserción, que estará unida a otro músculo o hueso. El cuerpo se encuentra en un estado constante de contracción que mantiene la postura y proporciona un cierto aspecto de firmeza. A esto se le llama el tono muscular. El movimiento es esencialmente un desequilibrio del tono. En el momento en que un músculo se contrae para moverse, el músculo opuesto debe relajarse, hasta que llega la hora de volver a la posición original. Después el proceso es el inverso, donde el primer músculo tiene que relajarse para permitir al segundo contraerse y trabajar. Esta es la forma en que nuestros cuerpos funcionan normalmente.

Para permitir que los músculos actúen de esta manera, toda la energía de todos los sistemas del cuerpo que afectan a ese músculo deben poder fluir libremente. Si por cualquier razón la energía está bloqueada o disminuida, el músculo se debilita. Esto quiere decir que no responde al mensaje de contraerse, y decimos que está débil. Con esta aplicación de kinesiología, restablecemos el flujo de energía de los diferentes sistemas. Los puntos reflejos que utilizamos aquí actúan como interruptores eléctricos cortando o activando la energía hacia el músculo.







# Conciencia estructural

## Postura

Leer el lenguaje del cuerpo es una manera de ser conscientes de lo que nos sucede, y subconscientemente todos somos expertos. Conocemos y entendemos más gestos corporales que palabras. Algunos son universales; otros no. Podemos mirar a una persona y tener una idea de lo que siente, intuitivamente.

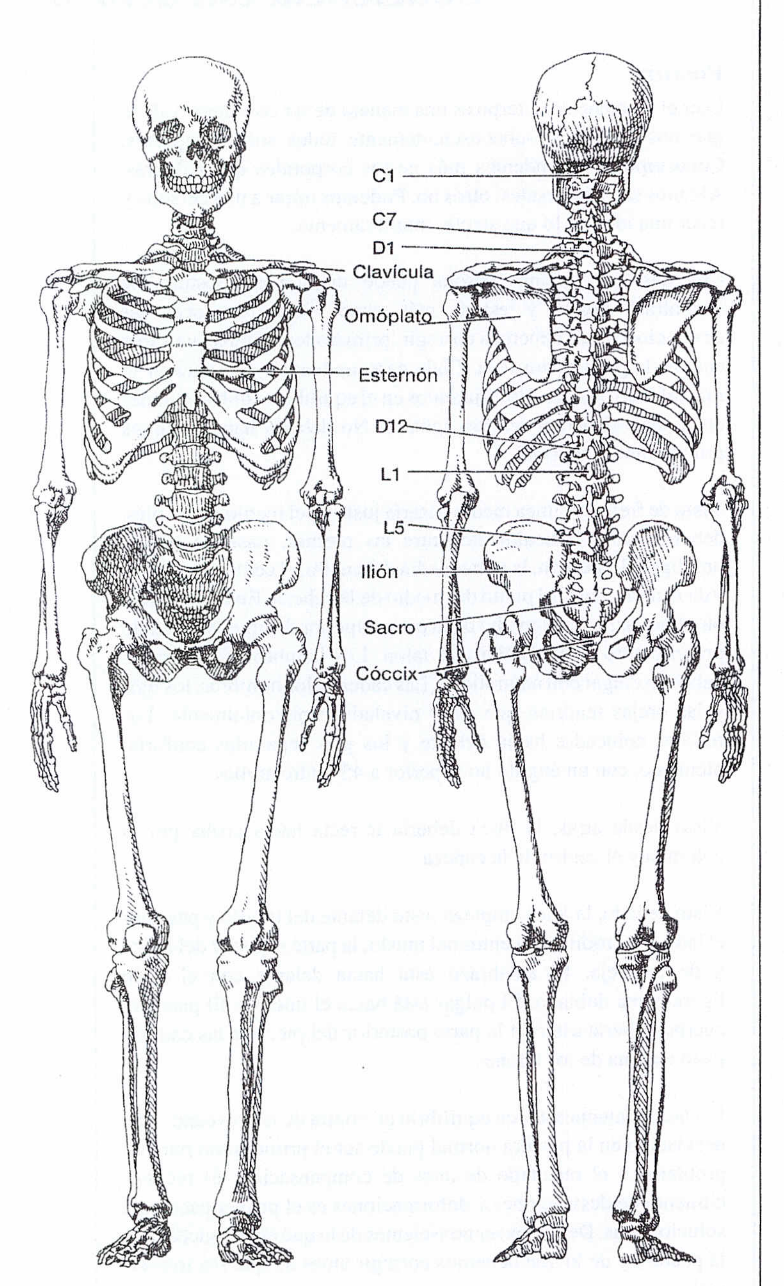
Creemos que si una persona puede mejorar su postura, se encontrará mejor y estará más sano. Para reconocer las desviaciones que debemos corregir, primero tendremos que saber cual es la postura correcta. Cada persona tendría que parecer lo más atlético posible. Nos fijaremos en el equilibrio, ambas mitades del cuerpo deberían ser casi iguales. No debería haber ninguna protuberancia anormal.

Visto de frente, la línea media pasaría justo en el medio de los pies, debería subir verticalmente entre las piernas, pasando por el ombligo, el esternón, la parte media del cuello, el centro de la boca y de la nariz, hasta el punto del medio de la cabeza. En cada pierna, otra línea saldría del medio de la parte superior del muslo, pasando por el centro de la rodilla y el talón. Los hombros y los brazos deberían colgar con naturalidad. Las caderas, los hombros, los ojos y las orejas tendrían que estar nivelados horizontalmente. Las rodillas colocadas hacia delante y los pies separados confortablemente, con un ángulo no superior a 45° entre ambos.

Visto desde atrás, la línea debería ir recta hacia arriba por la columna y el centro de la cabeza.

Visto de lado, la línea empieza justo delante del tobillo y pasa por el lado de la rodilla, el centro del muslo, la parte superior del brazo y de la oreja. El antebrazo está hacia delante con el codo ligeramente doblado. El pulgar está hacia el interior. El peso del cuerpo debería estar en la parte posterior del pie, con las caderas justo encima de los talones.

El cuerpo intenta estar en equilibrio en contra de la gravedad. Una desviación en la postura normal puede ser el primer paso para un problema o el resultado de años de compensación. El reconocimiento de desviaciones y deformaciones es el primer paso para solucionarlas. Debemos ser conscientes de lo que puede suceder en la postura y de lo que debemos corregir antes de que sea irreversible.




## Comprender la estructura corporal

La energía estructural es inherente en la estructura del cuerpo. En primer lugar, examinaremos la estructura de la columna vertebral y de los huesos que hay alrededor y que pueden estar relacionados. La mayoría de las áreas de tratamiento se localizan cerca de una vértebra o hueso en particular. Utilizarlos como puntos de guía para determinar las áreas de tratamiento y comprender sus relaciones facilitará aplicar estas técnicas.

Si empezamos por debajo de la cabeza, la primera vértebra que encontramos es C1, que es la primera vértebra cervical. Hay siete vértebras cervicales en el cuello, de C1 a C7. En la espalda, el bulto de la base del cuello que podemos localizar moviendo la cabeza hacia delante se denomina D1 y es la primera vértebra dorsal. Hay doce vértebras dorsales, a veces denominadas torácicas; cada una de ellas está asociada con una de las doce costillas.

Las primeras siete costillas están unidas al esternón, hueso del pecho, situadas en la parte superior de éste; las tres siguientes: 8, 9 y 10 están unidas mediante cartílago a lo largo de la mitad inferior de la caja torácica. Las dos últimas costillas: 11 y 12, no dan la vuelta completa al cuerpo ni conectan por delante. Las clavículas, cruzan la parte superior y anterior del pecho, y van desde el hombro hasta la parte superior del esternón, cubriendo la primera costilla y formando las dos protuberancias de la base del cuello por la parte delantera. Los dos omóplatos, escápulas, que se encuentran en la espalda, son dos huesos, de forma triangular, que están adosados a la espalda mediante unos músculos. En una posición relajada, cubren parcialmente la parte posterior de las costillas (de la 1 a la 8 ).

La área de la columna lumbar está situada por debajo de la última vértebra dorsal, D12, y consta de cinco vértebras lumbares, L1-L5. El punto más elevado de la pelvis, la cresta iliaca superior, se encuentra a la misma altura que L4. L5 conecta con el sacro, un hueso grande en el centro y en la zona posterior de la pelvis, que se une a ésta a través de la articulación sacro-iliaca. En la base del sacro está el cóccix, la parte inferior de la columna.

Los músculos están todos unidos a la estructura ósea, la tensión que efectúan en estos puntos de unión es la que mantiene y afecta la posición y postura del cuerpo. El origen de los músculos es relativamente inmóvil y normalmente es una unión bastante amplia. La inserción de un músculo se considera más móvil porque está unido a la parte que se mueve. Los músculos se conectan a través de un tejido menos elástico y más resistente, denominado tendón.

# La filosofía de los flujos de energía de los meridianos

## Energía y *fuerza*

El ser humano y los demás seres vivos, poseen la cualidad de la autocuración y la reproducción dentro de su ciclo de vida. Este ciclo está gobernado por unas leyes universales, las cuales son descubiertas y utilizadas por la raza humana para cumplir sus funciones. Estas leyes pueden ser físicas, mentales, emocionales, químicas o espirituales. Todas las leyes trabajan juntas y no se contradicen. El descubrimiento de estas leyes universales no está limitado a ningún grupo de personas ni a ningún individuo en particular. Cuando alguien cree descubrir de una ley, que se aplica o se cumple en todos los humanos, bajo todas las circunstancias, no será aceptada por los demás como una ley universal o una verdad científica, hasta que se haya comprobado por otros y se haya demostrado que es verdadera.

En la filosofía médica oriental hemos aprendido que hay una energía magnética con dos polos, norte y sur; esta energía se manifiesta en el cuerpo como polaridades positivas y negativas. La fuerza positiva se llama *Yang* o masculina y la fuerza negativa se llama *Yin* o femenina. Generalmente la energía yin hace el recorrido pies-cabeza y la energía yang al revés. Si tomamos al cuerpo como un conjunto o un todo, dentro de sus subdivisiones encontraremos tanto la energía positiva como la negativa, complementándose.

La energía o fuerza se llama *chi* en chino, *ki* en japonés, mientras que otros lo interpretan como una energía universal. La creación hebrea dice que la energía de la vida es el «aliento de vida» que Dios inhalo en el primer ser humano, que de esta manera se convirtió en un ser vivo. Esta mano de Dios mantiene la vida de cada criatura y la respiración del hombre.

En la tradición cristiana la *fuerza* es sinónimo de la *palabra de Dios* mediante la cual todo fue concebido y esta vida fue la luz del ser humano. Esa luz real proporciona luz a cada persona que viene a este mundo, fue antes que todo y lo mantiene todo unido. En esta tradición, que es mi creencia, la energía-fuerza no es una fuerza nebulosa, ni una energía impersonal universal, sino que esta energía está presente en la persona de Jesucristo, que es la palabra, la verdad, la vida y la luz del mundo donde vivimos, nos movemos y existimos.

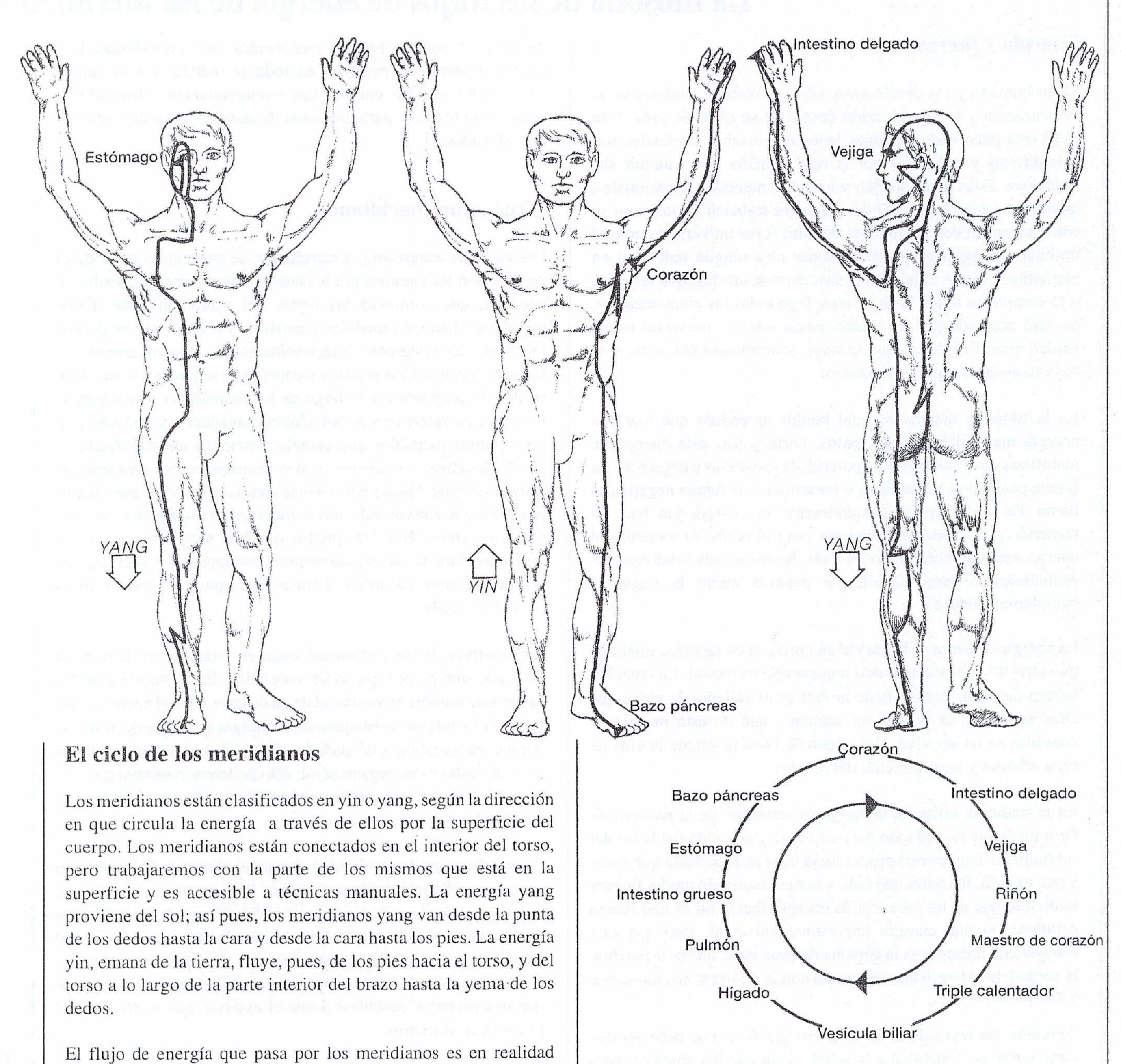
Aprender las leyes de cómo esta energía-fuerza se debe utilizar para lograr la globalidad y la salud, es uno de los objetivos para llegar a ser aquello para lo cual hemos sido concebidos. Los descubrimientos de personas en todo el mundo nos ayudan a comprender nuestro cuerpo, tan inteligentemente diseñado, y cómo comportarnos para funcionar de acuerdo a nuestros niveles más elevados.

## ¿Qué es un meridiano?

Los vasos de acupresura, o meridianos, se encuentran por todo el cuerpo. Son los caminos por los cuales fluye la energía positiva y negativa, que comunica las partes del cuerpo humano. Estos meridianos han sido medidos y establecidos mediante modernos métodos tecnológicos: electrónicamente, temáticamente y radiactivamente. Con práctica y conciencia se pueden sentir. Hay puntos de acupuntura a lo largo de los meridianos. Estos puntos tienen la característica de ser electromagnéticos y consisten en unos puntos palpables que cuando funcionan anormalmente se pueden localizar con la mano, con voltímetros precisos y mediante el test muscular. Estos puntos son la conexión entre los meridianos positivos y negativos del cuerpo, incluyendo los órganos internos y los músculos. Hay 500 puntos que han sido determinados y utilizados durante siglos para mejorar las funciones específicas del cuerpo humano. El orden al tratar estos puntos depende de la mejoría deseada.

Los nombres de los meridianos están en relación con la función vital a la que parece que están asociados. En la mayoría de los casos, este nombre es similar al de un órgano. Pero el hecho de que el músculo indique un bloqueo de la energía no quiere decir que el órgano en cuestión esté dañado. No podemos afirmar que un músculo débil es un órgano débil; sólo podemos constatar que una porción de la energía que circula por el meridiano no fluye, está bloqueado.

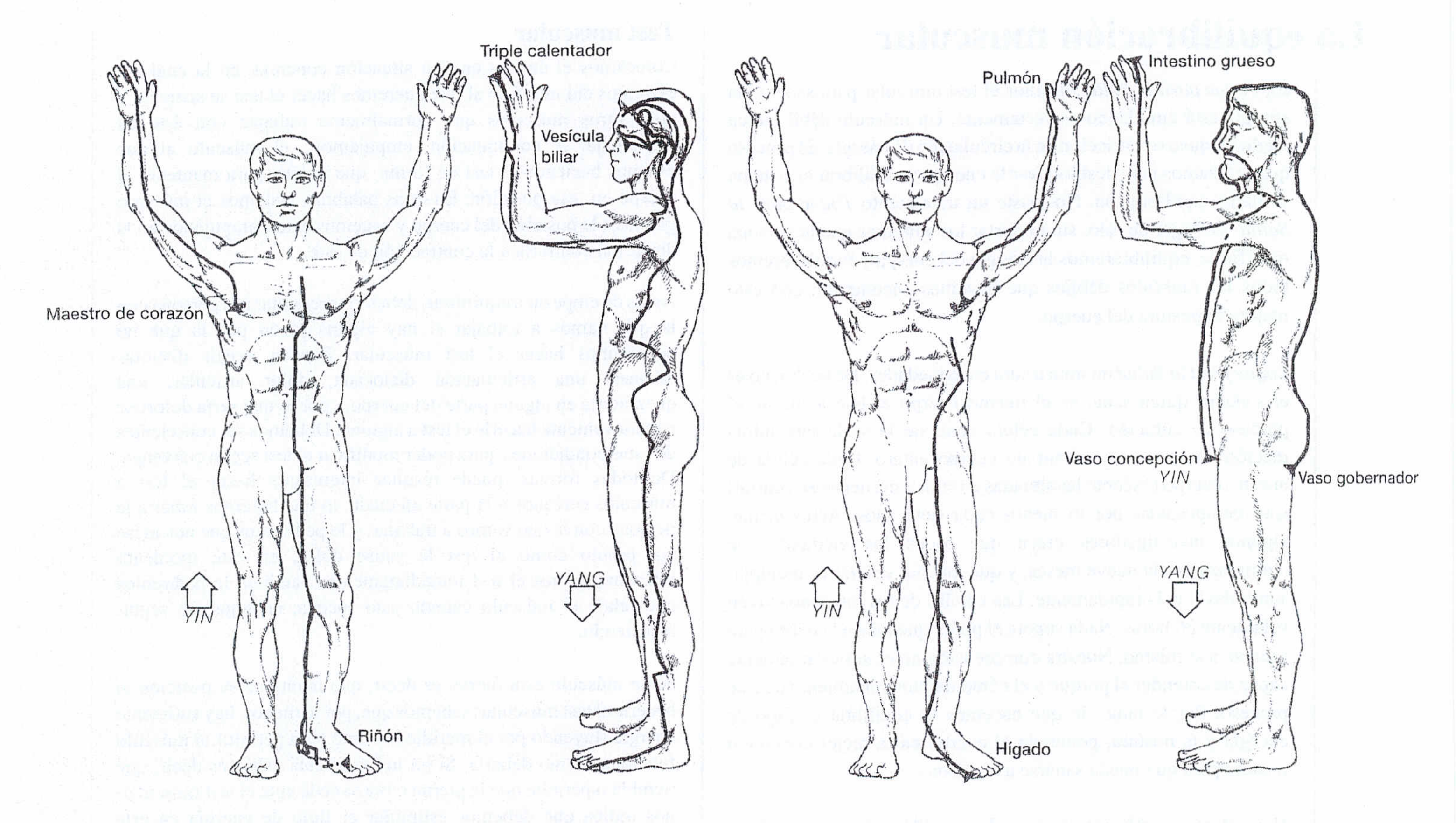
En medicina tradicional china se pueden detectar desequilibrios en los meridianos al tocar el pulso. Pero para realizar esto se requiere un tacto muy sensible, y podría llevar de 10 a 20 años desarrollar un buen nivel. *Toque para la Salud* utiliza el test muscular para detectar algunos de estos desequilibrios, aprovechando los mecanismos inteligentemente diseñados por el cuerpo que nos permiten descubrir desde el exterior, que es lo que está pasando en el interior.




## El ciclo de los meridianos

Los meridianos están clasificados en yin o yang, según la dirección en que circula la energía a través de ellos por la superficie del cuerpo. Los meridianos están conectados en el interior del torso, pero trabajaremos con la parte de los mismos que está en la superficie y es accesible a técnicas manuales. La energía yang proviene del sol; así pues, los meridianos yang van desde la punta de los dedos hasta la cara y desde la cara hasta los pies. La energía yin, emana de la tierra, fluye, pues, de los pies hacia el torso, y del torso a lo largo de la parte interior del brazo hasta la yema de los dedos.

El flujo de energía que pasa por los meridianos es en realidad continuo, ininterrumpido. La energía circula en una dirección




definida, y de un meridiano a otro en un orden determinado y preciso. Ya que este flujo no tiene principio ni fin, hemos representado el orden de los meridianos con una rueda.

Si seguimos la rueda de los meridianos comprobamos que este flujo sigue el siguiente orden en el cuerpo:

desde el torso hasta la yema de los dedos (a lo largo de la parte interior del brazo - yin)
desde la yema de los dedos hasta la cara (a lo largo de la parte exterior del brazo - yang)
desde la cara hasta los pies (a lo largo de la parte exterior de la pierna - yang)
desde los pies hasta el torso ( a lo largo de la parte interior de la pierna - yin)

Cada uno de los recorridos anteriores corresponde a un meridiano. Este proceso se repite tres veces. De esta forma pasamos por los doce meridianos bilaterales principales. Pasar la mano por encima de los meridianos siguiendo su sentido, puede ser una forma rápida de hacer un masaje energético. Podemos completar el masaje pasando por los meridianos vaso concepción y vaso gobernador, que van directamente desde el cóccix y el pubis hasta el labio superior e inferior respectivamente.

Cuando este flujo de energía no sigue su trayectoria o no se mantiene en su cauce, el cuerpo lo reorganiza para optimizar su funcionamiento. De todas formas, la vida que llevamos y los abusos que hacemos de nuestro cuerpo nos causan estrés. A menudo, el estrés es tan intenso o constante que puede sobrecargar el circuito. Es como si el fusible protector se fundiera y debemos resolverlo para que la energía pueda volver a circular correctamente. Utilizaremos el test muscular para comprobar si esto ha ocurrido. Si un músculo resulta débil, sabemos que debemos frotar o mantener el contacto con determinados puntos para restaurar la condición del cuerpo y restablecer una buena circulación; lo cual se verá inmediatamente reflejado en el fortalecimiento del músculo.

# La equilibración muscular

En *Toque para la Salud*, usamos el test muscular para saber si la energía está circulando correctamente. Un músculo débil indica algún bloqueo o restricción en la circulación de energía. El proceso que utilizamos para desbloquear la energía y equilibrar el sistema se llama equilibración. No existe un tratamiento *Toque para la Salud*. En lugar de esto, sin importar los síntomas que la persona manifieste, equilibraremos la energía del cuerpo y fortaleceremos todos los músculos débiles que hayamos encontrado; con esto mejora la postura del cuerpo.

*Toque para la Salud* no trata o cura enfermedades. De hecho, no es el sanador quien sana, es el mismo cuerpo el que actúa en el proceso de curación. Cada célula contiene la suficiente información como para construir un cuerpo entero. Cada célula de nuestro cuerpo (excepto las situadas en el sistema nervioso central) son reemplazadas por lo menos cada siete años. Actualmente, algunos investigadores creen que todos los elementos se reemplazan cada nueve meses, y que muchas células se reemplazan todavía más rápidamente. Las células de los intestinos viven solamente 36 horas. Nada supera el poder que tiene el cuerpo para sanarse a sí mismo. Nuestra comprensión no es suficien-temente capaz de entender el porqué y el cómo del funcionamiento de este proceso. Por lo tanto, lo que hacemos es equilibrar el flujo de energía y la postura, poniendo el cuerpo en la mejor condición posible para que pueda sanarse a sí mismo.

Hay catorce meridianos mayores. La equilibración más simple de *Toque para la Salud* consiste en comprobar un músculo asociado a cada uno de estos catorce meridianos.

## Test muscular

Colocamos el cuerpo en una situación concreta, en la cual los extremos del músculo al que queremos hacer el test se acercan, y pone otros músculos que normalmente trabajan con éste en desventaja. A continuación, empujamos el músculo al que estamos haciendo el test de forma que trabaje para mantener el cuerpo en esa posición. En otras palabras, aislamos el músculo gracias a la posición del cuerpo y hacemos el test empujando en la dirección contraria a la contracción de éste.

Antes de empezar a equilibrar, debemos preguntar a la persona con la que vamos a trabajar si hay alguna razón por la que no deberíamos hacer el test muscular. Pueden existir distintas razones: una articulación dislocada, dolor articular, una quemadura en alguna parte del cuerpo... por lo que sería doloroso, o inconveniente hacerle el test a alguien. Debemos ser conscientes de estas condiciones, para poder modificar el test según convenga. De todas formas, puede resultar interesante hacer el test a músculos cercanos a la parte afectada, lo que haremos saber a la persona con la que vamos a trabajar, y le pediremos que nos avise tan pronto como el test le cause dolor, en este momento interrumpiremos el test inmediatamente. También le pediremos que relaje el músculo cuando esto suceda, en lugar de seguir resistiendo.

Si un músculo está fuerte, es decir, que mantiene su posición al hacerle el test muscular; sabemos que, por lo menos, hay suficiente energía fluyendo por el meridiano como para permitir al músculo funcionar como debería. Si un músculo está débil, es decir, que tiembla o permite que la pierna o brazo ceda ante el test muscular, nos indica que debemos estimular el flujo de energía en este sistema.

Primero hacemos el test al músculo supraespinoso (ver pág.21), que nos indicará la condición en que se encuentra el meridiano vaso concepción. Después hacemos el test al músculo redondo mayor, que nos indicará en que condición se encuentra el meridiano vaso gobernador. Así sucesivamente, continuando por la columna de la parte izquierda en la lista del test muscular. Esto nos lleva a dar la vuelta a la rueda de los meridianos, comprobando un músculo por meridiano. Si un músculo está fuerte, continuaremos y haremos el test al siguiente músculo de la columna. Si un músculo está débil, lo tonificaremos. Entonces continuaremos por la columna de la parte derecha en la lista del test muscular y haremos el test a los demás músculos asociados al mismo meridiano. Tonificaremos estos músculos si es necesario, y continuaremos con el siguiente músculo indicador en la columna de la izquierda.

**MÚSCULO INDICADOR**

**MÚSCULOS SECUNDARIOS**
(Si está debil el indicador)

| | A | B | C | D | E | F | G | H | A | B | C | D | E | F | G | H |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

1. Supraespinoso/vaso concepción 33
2. Redondo mayor/vaso gobernador 35
3. Pectoral mayor clavicular/estómago 37
4. Dorsal ancho/bazo páncreas 45
5. Subescapular/corazón 53
6. Cuádriceps/intestino delgado 55
7. Peroneos/vejiga 59
8. Psoas/Riñón 65
9. Glúteo medio/maestro de corazón 71
10. Redondo menor/triple calentador 79
11. Deltoides anterior/vesícula biliar 89
12. Pectoral mayor esternal/hígado 93
13. Serrato mayor/pulmón 97
14. Tensor de la fascia lata /intestino grueso 105

**Angular del omóplato**
**Músculos del cuello**
**Supinador largo**
**Trapecio**
**Tríceps**
**Oponente del pulgar**
**Abdominales**
**Paravertebrales**
**Tibiales**
**Trapecio superior**
**Ilíaco**
**Adductores**
**Piramidal**
**Glúteo mayor**
**Sartorio**
**Recto interno**
**Sóleo**
**Gemelos**
**Poplíteo**
**Romboides**
**Coracobraquial**
**Deltoides medio**
**Diafragma**
**Isquiotibiales**
**Cuadrado lumbar**

SOMANANDA

**Si está débil, marca D para la derecha, I para la izquierda, y A para ambos.**

## Técnicas para tonificar

Cuando queremos tonificar un músculo al que hemos hecho el test y nos ha dado débil, podemos utilizar cualquiera o una combinación de las siguientes técnicas. Sugerimos que empiece con la técnica de corrección de la debilidad muscular bilateral. Después continuaremos con otras correcciones utilizando las técnicas de una en una, en el orden expuesto. Repetiremos el test después de cada técnica, trabajando con la misma hasta que veamos una mínima mejoría. Luego utilizaremos el método del desafío para ver si necesitamos o no la técnica siguiente ( ver pág. 28 para la explicación del método del desafío).

## Técnica de reflejos en la columna vertebral

La columna vertebral y el sistema nervioso central que protege, tienen muchos puntos reflejos. Uno de ellos está relacionado con la restauración del tono de los músculos cuando están inhibidos. Se manifiesta con debilidad bilateral de los músculos, es decir, tanto a la derecha como a la izquierda. Estos reflejos externos se localizan en la piel justo encima de las vértebras, desde la coronilla hasta el cóccix. Se activan desplazando la piel rápida pero delicadamente, por encima de éstas, de 10 a 30 segundos. Estos reflejos actúan como fusibles eléctricos que se funden cuando la columna vertebral está sobrecargada, a causa del estrés creado al mantener la postura.

En primer lugar utilizaremos esta técnica tonificadora de *Toque para la Salud*, sólo si el mismo músculo ha dado débil a derecha y a izquierda (debilidad bilateral). Si los músculos no han dado débiles bilateralmente, empezaremos haciendo un masaje en los puntos neurolinfáticos.

Seguiremos el orden de los músculos presentado en la página 31. Haremos el test a los músculos en ambos lados, derecha e izquierda. Si ambos lados dan débiles haremos un masaje en el nivel de la columna vertebral que indique el cuadro correspondiente de la página 31; así como en las fotografías que hay en las páginas correspondientes a cada músculo.

Si no estamos seguros del nivel exacto en la columna vertebral, podemos encontrar ayuda en la página 16. No haremos el masaje sólo en la parte específica a tratar, también por encima y por debajo. Moveremos la piel unos 2'5 cm. sobre las vértebras, y de 5 a 10 segundos en cada área.

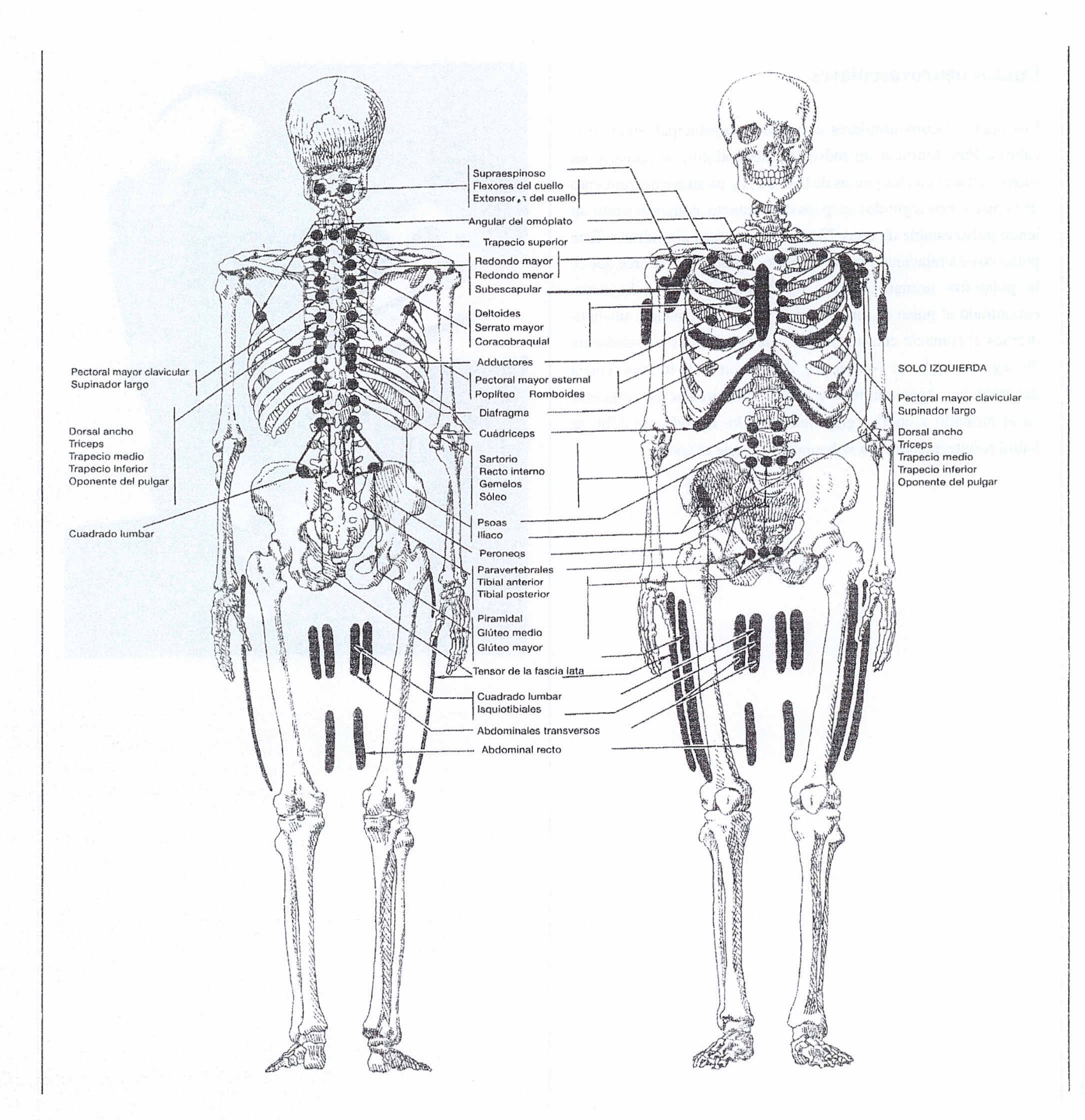
Después de hacer el masaje en la columna vertebral, repetiremos el test. Normalmente los músculos se habrán fortalecido gracias a esta técnica. De todas formas, si sólo se ha fortalecido un músculo, es una señal de que otros reflejos están implicados. En este caso haremos un masaje a los puntos reflejos neurolinfáticos y volveremos a hacer el test. Si ahora el test da fuerte comprobaremos con la técnica del desafío, y si es preciso continuaremos con otras técnicas tonificadoras presentadas aquí (ver pág. 28, para más información sobre la técnica del desafío).

## Puntos neurolinfáticos

Mientras que la circulación sanguínea funciona bajo presión, ascendiendo y descendiendo en un circuito cerrado, el sistema linfático fluye únicamente en una dirección. La linfa llega a la región pectoral superior y aquí se vierte en las venas que van hacia el corazón. Los vasos linfáticos actúan como un sistema de drenaje en el cuerpo, y la linfa, además, lleva proteínas, hormonas y grasas a todas las células. Produce anticuerpos y una cuarta parte de los glóbulos blancos. Hay dos veces más linfa y vasos linfáticos que sangre y vasos sanguíneos.

La energía del sistema linfático está regulada por los llamados reflejos neurolinfáticos, localizados principalmente en el pecho y la espalda. Estos puntos reflejos actúan como fusibles o interruptores que se desconectan cuando el sistema está sobrecargado. La localización de los puntos reflejos neurolinfaticos no parece corresponder con la posición de las glándulas linfáticas, pero están relacionadas. Los puntos neurolinfáticos varían de tamaño, desde pequeños gránulos hasta unos 2 o 3 cm. Se encuentran aislados o en grupos y a veces esparcidos por un músculo entero. Algunos son palpables, pueden sentirse y otros no. Normalmente son puntos sensibles al contacto, siendo más sensibles los que se encuentran en la parte delantera. Es prioritario el masaje en los puntos reflejos o áreas más irritadas.

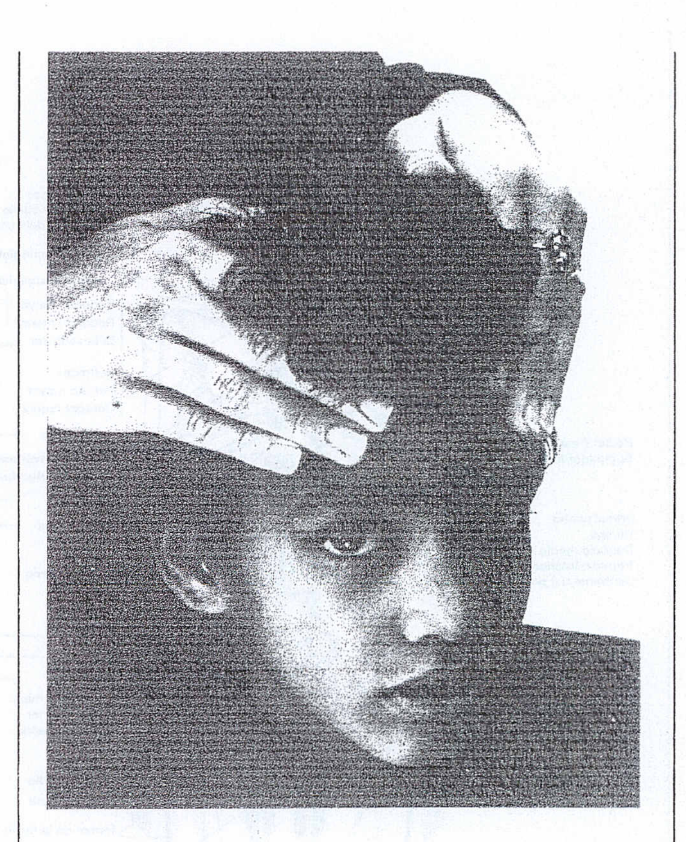
Para trabajar con los reflejos neurolinfáticos del músculo que ha dado débil, buscaremos los puntos convenientes. Frotaremos alrededor del punto con los dedos, proporcionando un profundo masaje, manteniendo la presión durante 20 o 30 segundos. El nivel de sensibilidad del punto, puede ser un indicador de la envergadura del problema. Pero es importante que, si la persona se siente incómoda y desea parar, respetemos su elección. La sensibilidad disminuirá con la recuperación del equilibrio en el transcurso de los días. Una vez los reflejos se han activado, desaparece el bloqueo en el flujo de energía de la linfa hacia el órgano y músculo. Cuando repitamos el test el músculo débil se habrá fortalecido.



Supraespinoso
Flexores del cuello
Extensores del cuello
Angular del omóplato
Trapecio superior
Redondo mayor
Redondo menor
Subescapular
Deltoides
Serrato mayor
Coracobraquial
Adductores
Pectoral mayor esternal
Poplíteo
Romboides
Diafragma
Cuádriceps
Sartorio
Recto interno
Gemelos
Sóleo
Psoas
Ilíaco
Peroneos
Paravertebrales
Tibial anterior
Tibial posterior
Piramidal
Glúteo medio
Glúteo mayor
Tensor de la fascia lata
Cuadrado lumbar
Isquiotibiales
Abdominales transversos
Abdominal recto
Pectoral mayor clavicular
Supinador largo
Dorsal ancho
Tríceps
Trapecio medio
Trapecio inferior
Oponente del pulgar
Cuadrado lumbar
SOLO IZQUIERDA
Pectoral mayor clavicular
Supinador largo
Dorsal ancho
Tríceps
Trapecio medio
Trapecio inferior
Oponente del pulgar

## Puntos neurovasculares.

Los puntos neurovasculares se encuentran principalmente en la cabeza. Para tonificar un músculo utilizándolos, se requiere un mero contacto con las yemas de los dedos y un suave estiramiento de la piel. Unos segundos después del contacto, podemos sentir un tenue pulso estable de unas 70 a 74 pulsaciones por minuto. Este pulso no está relacionado con los latidos cardíacos, y se cree que es la pulsación primaria capilar de la piel. Una vez hayamos encontrado el pulso en ambos lados y sea sincronizado, mantendremos el contacto con los puntos neurovasculares alre-dedor de 20 segundos y hasta 10 minutos, dependiendo de la importancia del problema. Aparentemente esto mejora la circulación sanguínea en el músculo y en el órgano relacionado. El músculo débil se habrá fortalecido cuando volvamos a hacerle el test.





1 Protuberancia occipital:
Psoas.

2 Fontanela posterior:
Sartorio, recto interno,
sóleo, gemelos, isquiotibiales.

3 Trapecio, oponente del pulgar.

4 Fontanela anterior:
Deltoides medio, diafragma,
coracobraquial, subescapular,
supraespinoso, romboides,
deltoides anterior.

5 Glabela: Peroneos

6 Rama ascendente de la mandíbula:
Músculos del cuello

7 Trapecio superior

8 Redondo menor y mayor.

9 Dorsal ancho, tríceps.

10 Eminencias parietales:
Abdominales, cuádriceps,
tensor de la fascia lata, adductores,
glúteo medio, piramidal, ilíaco,
cuadrado lumbar.

11 Eminencias frontales:
Pectoral mayor clavicular, angular del omóplato,
supinador largo, supraespinoso, peroneos, tibiales,
paravertebrales.

12 Pectoral mayor esternal.

13 Sutura lamboidal: Adductores, glúteo mayor.

14 Detrás de la rodilla: Poplíteo.

15 Borde superior del esternón: Redondo menor

16 Articulación esternoclavicular: Poplíteo.

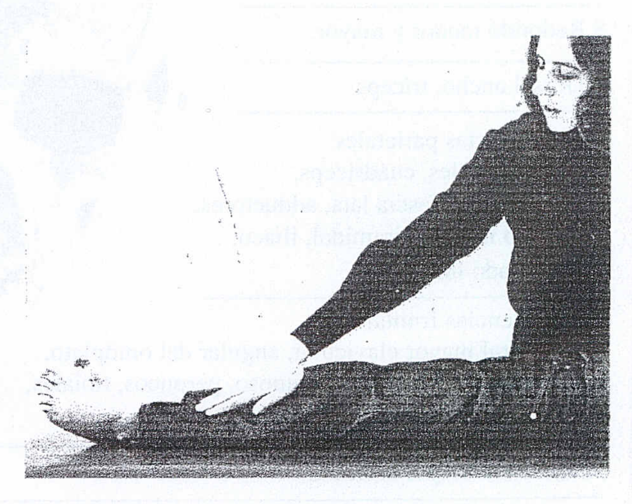
## Meridianos

Los meridianos asociados a cada músculo se pueden también utilizar para tonificar. El flujo de energía a través de un meridiano puede ser estimulado con las manos, siguiendo el meridiano en la dirección correcta en la superficie del cuerpo. Para facilitar los dibujos sólo se han marcado los meridianos en un lado del cuerpo, pero se localizan en ambos. Si usamos la palma de la mano tendremos más cobertura. Es suficiente si nos acercamos unos 5 cm. para que sea efectivo; bien hacia un lado o hacia el otro, por encima de la piel o de la ropa. Podemos hacerlo rápidamente, pero a menudo es más beneficioso cuando se hace a conciencia. Repetiremos el test, y si no se ha fortalecido, podemos intentar pasr por el meridiano en la dirección contraria.



## Puntos de acupresura

Para tonificar un músculo utilizando los puntos de acupresura, trabajaremos con los que se encuentran en el lado del músculo débil. En esta técnica se trabaja con dos pares de puntos. Primero mantendremos contacto simultáneo con los primeros puntos del brazo y de la pierna, cada uno con una mano. Pondremos tantos dedos como sea posible encima y alrededor del punto, utilizaremos la yema y no la punta de los dedos. Mantendremos una leve presión durante unos 30 segundos, o hasta que podamos sentir un pulso (de 70-74 latidos por minuto) en la pierna. A continuación mantendremos el contacto con el segundo par de puntos, atendiendo de nuevo el pulso en la pierna. La localización de estos puntos puede variar de una persona a otra. Utilizamos unos cuantos dedos para asegurarnos de que damos con el punto exacto. Aunque no podamos sentir el pulso, ya que requiere práctica y paciencia, normalmente el músculo se tonifica después de 20 o 30 segundos de leve presión, y después estará fuerte si volvemos a hacer el test.



## Técnica de origen e inserción

Algunas veces necesitaremos estimular o activar manualmente un músculo débil antes de que podamos ver el efecto de las técnicas de equilibrio de energía.

Si hemos utilizado las técnicas energéticas y no hemos conseguido el efecto tonificador que deseábamos, buscaremos en la página específica del músculo implicado el origen (extremo muscular unido al hueso que permanece estable) y la inserción (extremo muscular unido al hueso que se mueve). Pondremos los dedos en cada extremo, moviéndolos hacia delante y hacia atrás. En la mayoría de los casos se activará el músculo lo suficiente para poder continuar utilizando las técnicas de equilibrio de energía.

Cuando un músculo se ha estirado o ha trabajado en exceso, la circulación y el sistema linfático se sobrecargan, con lo cual se inhibe la fuerza del músculo, generando un pequeño desgarro de las fibras. Este microdesgarro es el que produce rigidez y dolor después de un ejercicio irregular o al que no estábamos acostumbrados. En este tipo de lesiones, es beneficioso realizar una presión fuerte en las áreas donde el músculo se une al hueso. Normalmente es en el origen, pero también puede tratarse de la inserción.

Algunas veces, especialmente si hay tensión, espasmo o lesión, podemos necesitar trabajar de una forma más específica. Lo haremos gracias a dos sistemas de propiocepción que se encuentran en el interior del músculo, el mecanismo del *huso neuromuscular* y el *órgano tendinoso de Golgi*.

El *huso neuromuscular* está localizado en el vientre del músculo, mide la longitud relativa de las fibras musculares y envía esta información al sistema nervioso. Para fortalecer un músculo utilizando este mecanismo, haremos una presión firme con los pulgares, colocando ambos en el medio del vientre muscular y estirando hacia los extremos. Mediante esta maniobra se estiran los receptores del huso neuromuscular y éstos envían el mensaje al cerebro, «este músculo está demasiado alargado». El cerebro responde enviando más impulsos nerviosos al músculo, haciendo que se haga más corto. Si es necesario podemos hacer esta maniobra a la inversa. Para aliviar un espasmo, calambre o rampa, acortaremos el huso neuromuscular del músculo manualmente, presionando acercando en la dirección de las fibras del músculo.

El *órgano tendinoso de Golgi* está localizado, como su nombre indica, en los tendones que se encuentran a ambos extremos del músculo. Los receptores se encuentran a lo largo del origen y de la inserción. Para afectar el tono muscular, pondremos nuestros dedos a lo largo del origen y de la inserción. Realizaremos una presión firme, arriba y abajo, siguiendo la dirección de las fibras. Si un músculo ha sido forzado, sus tendones se han visto sometidos a un exceso de tensión, el órgano tendinoso de Golgi habrá enviado un mensaje al cerebro avisando del peligro de desgarro en los tendones. El cerebro habrá desconectado la energía de este músculo para evitar la lesión. En realidad, los tendones pueden haber sido separados ligeramente del hueso, y nuestra presión firme sobre las uniones tendón-hueso puede ayudar a que el tendón se vuelva a colocar adecuadamente. Ahora que el peligro ha pasado, dejamos el órgano libre de tensión y permitimos que el músculo asuma su función normal.

## Líquido cefaloraquídeo

Se cree que la circulación del líquido cefaloraquídeo se ve afectado por el microscópico movimiento que la respiración genera en los huesos del cráneo. Si estos huesos se bloquean, el líquido cefaloraquideo no puede fluir de forma apropiada a través de la columna vertebral. Su energía asociada también se bloquea y puede generar debilidad en los músculos. El ajuste de los huesos craneales es una técnica difícil que debe reservarse a expertos en el campo, pero existe una técnica simple que cualquier persona puede usar. A menudo, la obstrucción de los huesos parietales, en la parte superior de la cabeza, causa la debilidad de los músculos abdominales. Para fortalecer la región abdominal, es muy efectivo separar el cráneo a lo largo de la sutura sagital, como si quisiéramos partir la cabeza en dos mitades por una línea media, utilizando una presión fuerte.



Estas técnicas tonificadoras se usan de una en una, normalmente en el mismo orden. Cuando acabemos de trabajar con ellas, repetiremos el test, para comprobar si ha hecho el efecto que esperábamos. Si el músculo sigue débil, podemos repetir la técnica, sobretodo si no tenemos experiencia y observaremos las pequeñas mejoras en el tono del músculo. Si no, podemos pasar a la siguiente técnica y después volveremos a hacer el test. Si entonces está fuerte, ¡perfecto! ¡Significa que habremos experimentado como funcionan las técnicas de *Toque para la Salud*! Quizás nos preguntaremos si hemos hecho todo lo necesario para mantener el músculo fuerte, o si deberíamos utilizar otras técnicas para estar más seguros. Hay una manera de comprobarlo, una parte del proceso equilibrador llamado:

## Desafío

Tras aplicar la técnica fortalecedora, repetiremos el test y si en ese momento el músculo se muestra fuerte, pediremos a la persona que ponga la mano en los puntos que acabamos de trabajar y volveremos a hacer el test; a esto le denominamos desafío. Si el músculo se debilita cuando lo hacemos, pasaremos a la siguiente técnica asociada y repetiremos el proceso de desafío con esta técnica. Si el músculo se mantiene fuerte en el desafío, significa que hemos acabado de tonificar este músculo. Pasaremos a hacer el test al siguiente músculo.

En un proceso de equilibración breve, cuando encontremos que uno de los músculos indicadores necesita ser tonificado, lo tonificaremos. Luego haremos el test a todos los otros músculos relacionados con este meridiano antes de pasar al siguiente músculo indicador.

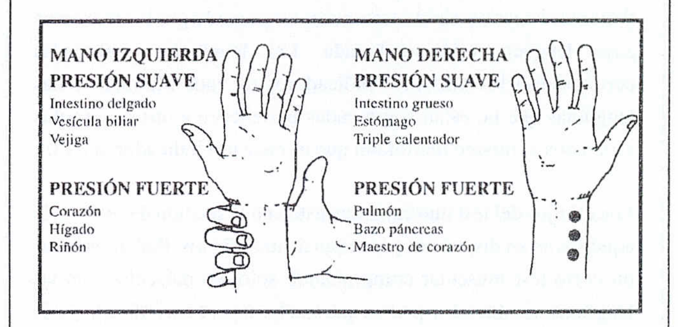
EJEMPLO: En la primera equilibración, todos los músculos indicadores estaban fuertes hasta que hemos llegado al pectoral mayor clavicular, asociado con el meridiano del estómago. Pasaremos a la página 37, que es la correspondiente a este músculo, donde encontraremos los puntos neurolinfáticos representados por una línea negra entre las costillas 5ª y 6ª en la parte derecha, y a ambos lados de la columna vertebral. Frotaremos con firmeza todos los puntos que hay a lo largo de la línea y los puntos de la espalda. Volveremos a hacer el test al

pectoral mayor clavicular y si ahora está fuerte, !muy bien!. Ahora, pediremos a la persona a la que hacemos el test que ponga sus manos en la línea de puntos, y comprobaremos cómo está el pectoral mayor clavicular. Si el músculo da débil, iremos a los puntos neurovasculares, que se encuentran en las protuberancias de la frente y mantendremos con éstos un leve contacto. Haremos de nuevo el test con las manos en los puntos neurolinfáticos y da fuerte. Para desafiar y saber si ahora ha sido suficiente, pediremos a la persona que coloque las manos en las protuberancias de la frente (los puntos con los que acabamos de trabajar) y volveremos a hacer el test al pectoral mayor clavicular. Si ahora se mantiene fuerte, pasaremos a comprobar otros músculos del meridiano del estómago: supinador largo, angular del omóplato y músculos del cuello. Si alguno está débil, lo tonificaremos como anteriormente se ha indicado. Cuando todos estén fuertes, pasaremos al siguiente músculo indicador, dorsal ancho, y así sucesivamente.

Cuando hayamos hecho el test y fortalecido todos los músculos indicadores y los otros músculos de los meridianos tal y como ya hemos mencionado, sabremos que todos los meridianos tienen al menos la energía suficiente fluyendo a través de ellos. También es posible que haya un exceso de energía en un meridiano en particular. El test que utilizaremos para detectar esto es la simplificación del diagnóstico de pulso chino, al que llamamos:

## Comprobación del pulso

Pediremos a la persona con la que trabajamos que flexione una muñeca y que coloque el índice de la mano opuesta en el pliegue de la muñeca cerca del pulgar, pasando por detrás (ver ilustración). Debería sentir un pulso. Después se coloca el anular y el corazón en una misma línea, cercanos pero sin tocarse, y podrá sentir un pulso debajo de cada dedo. Le pediremos que mantenga suavemente mientras hacemos el test a un músculo fuerte indicador, -a menudo sirve el cuádriceps, ya que no se cansa fácilmente-. Si el cuádriceps se mantiene fuerte mientras la persona mantiene un leve contacto con el pulso, le pediremos que apriete lo suficiente como para que se bloquee el flujo hacia estos puntos, y volveremos a hacer el test. Repetiremos los test con contacto leve y fuerte, en la otra muñeca. Comprobaremos si existe exceso de energía en tres meridianos de cada muñeca con el contacto de los pulsos leve y tres más con el contacto fuerte, de esta manera estamos comprobando doce de los meridianos mayores (pero ni el vaso concepción ni el vaso gobernador). Si el cuádriceps se debilita mientras proporcionamos un contacto leve o fuerte a una de las muñecas, sabremos que por lo menos un meridiano en esta muñeca tiene un exceso de energía. Por ejemplo, si el cuádriceps se debilita mientras la persona está manteniendo un contacto leve con la muñeca izquierda, sabremos que alguno de los siguientes tres meridianos tiene un exceso de energía: intestino delgado, vesícula biliar o vejiga (ver ilustración).




Para descubrir cual de ellos es, haremos el test al cuádriceps mientras tocamos los puntos del pulso de uno en uno. Si el músculo se debilita, por ejemplo, cuando el dedo del corazón mantiene un contacto leve con el pulso, sabremos entonces que es el meridiano de la vejiga el que está sobrecargado de energía. Para corregir a un músculo con exceso de energía, iremos a la página de referencia de cualquier músculo de ese meridiano, localizaremos los puntos de acupresura para *sedar* ese meridiano y mantendremos un contacto leve con estos puntos. Luego volveremos a comprobar los puntos del pulso que habían dado un test débil. Debería estar fuerte, y como sabemos que los meridianos no están ni con exceso ni con defecto de energía, podemos decir que la persona está equilibrada. !Ya hemos terminado!

## Cómo utilizar la sección de consulta de músculos.

Primero, y antes de nada, cortaremos por las líneas de puntos que hay a lo largo de la parte derecha de cada página. De esta forma tendremos una lista de los músculos que hay en cada página, pudiendo encontrar fácilmente el músculo que nos interesa.

Los músculos están dispuestos en el orden de meridianos. Podemos hacer un rápido test muscular pasando por los músculos cuya lengüeta está sombreada. Las lengüetas sombreadas pertenecen a los músculos indicadores de cada meridiano. Las lengüetas que no están sombreadas pertenecen a otros músculos asociados al mismo meridiano que el músculo indicador anterior.

Los dibujos del test muscular que están en la sección de referencia aquéllos están dispuestos por orden de meridianos. Podemos hacer un corto test muscular comprobando sólo los músculos con las lengüetas sombreadas, puesto que son los músculos indicadores de cada meridiano. Si necesitamos tonificar alguno de éstos haremos el test a los otros músculos de este meridiano, que están inmediatamente después en los dibujos.

Nota de los traductores:
Para una mejor comprensión del músculo que se está tratando, en la página 131 se incluye la correspondencia entre la nómina anatómica internacional y la nomenclatura utilizada en España y en Estados Unidos.

En la página de consulta de cada músculo, encontraremos toda la información necesaria para hacerle el test y tonificarlo utilizando cualquiera de las técnicas ya explicadas.

En la parte superior izquierda encontramos el nombre del músculo y el nombre del meridiano al que está asociado.

La columna de la izquierda, llamada funciones e indicaciones, explica la acción del músculo, cómo se relaciona con otros músculos para mantener o deformar la postura y que factores pueden estar implicados en la debilidad persistente del músculo.

La sección para hacer el test facilita una descripción de cómo hacer el test al músculo, acompañada de una fotografía con la correcta posición para realizarlo.

Los puntos neurolinfáticos están dibujados con puntos o líneas negras en las fotografías que están en la página de la derecha. También encontramos la descripción escrita de su localización.

Los puntos neurovasculares tienen su propia sección, la segunda columna de la izquierda. Estos puntos de contacto se señalan con círculos dibujados en la fotografía.

El meridiano asociado está dibujado en la página izquierda. La palabra *comienzo* y una flecha indica el principio del meridiano y el sentido de flujo de la energía en él. Desde ahí seguiremos hasta el final para tonificar el músculo.

Los puntos de acupresura aparecen en la página de la izquierda como círculos en el antebrazo o la parte inferior de la pierna. Los puntos conectados por una línea de puntitos con la palabra *primero* se mantendrán en contacto en primer lugar; y los que están conectados con la palabra *segundo* se contactaran en segundo lugar. Se utilizan distintos puntos para tonificar y sedar.

El músculo está dibujado en la fotografía de la página de la izquierda, y muestra la localización del origen y de la inserción del mismo.

# Sección de consulta de músculos

Cortar por la línea

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 33 C1-C2<br>Supraespinoso<br>Vaso concepción | 35 D2<br>Redondo mayor<br>Vaso gobernador | 37 D5<br>Pectoral mayor clavicular<br>Estómago | 39 D8 C5<br>Angular del omóplato<br>Estómago | 41 C2<br>Flexores del cuello<br>Estómago | 41 C2<br>Extensores del cuello<br>Estómago |
| 43 D12<br>Supinador largo<br>Estómago | 45 D7<br>Dorsal ancho<br>Bazo páncreas | 47 D5-D6<br>Trapecio medio<br>Bazo páncreas | 47 D6<br>Trapecio inferior<br>Bazo páncreas | 49 C4<br>Oponente del pulgar<br>Bazo páncreas | 51 D1<br>Tríceps<br>Bazo páncreas |
| 53 D2<br>Subescapular<br>Corazón | 55 D10<br>Cuádriceps<br>Intestino delgado | 57 D6<br>Abdominales<br>Intestino delgado | 59 D12<br>Peroneo<br>Vejiga | 61 D12<br>Paravertebrales<br>Vejiga | 63 L5<br>Tibial anterior<br>Vejiga |
| 63 L5<br>Tibial posterior<br>Vejiga | 65 D12<br>Psoas<br>Riñón | 67 C7<br>Trapecio superior<br>Riñón | 69 D11<br>Ilíaco<br>Riñón | 71 L5<br>Glúteo medio<br>Maestro corazón | 73 L1<br>Adductores<br>Maestro corazón |
| 75 S1<br>Piramidal<br>Maestro corazón | 77 C2<br>Glúteo mayor<br>Maestro corazón | 79 D2<br>Redondo menor<br>Triple calentador | 81 D11<br>Sartorio<br>Triple calentador | 83 D12<br>Recto interno<br>Triple calentador | 85 D11-D12<br>Sóleo<br>Triple calentador |
| 87 D11-D12<br>Gemelos<br>Triple calentador | 89 D4<br>Deltoides anterior<br>Vesícula biliar | 91 D12<br>Poplíteo<br>Vesícula biliar | 93 D5<br>Pectoral mayor esternal<br>Hígado | 95 D5<br>Romboides<br>Hígado | 97 D3-D4<br>Serrato mayor<br>Pulmón |
| 99 D2<br>Coracobraquial<br>Pulmón | 101 D3-D4<br>Deltoides medio<br>Pulmón | 103 D12<br>Diafragma<br>Pulmón | 105 L2<br>Tensor de la fascia lata<br>Intestino grueso | 107 L4-L5<br>Isquiotibiales<br>Intestino grueso | 109 L4-L5<br>Cuadrado lumbar<br>Intestino grueso |

# Supraespinoso / vaso concepción

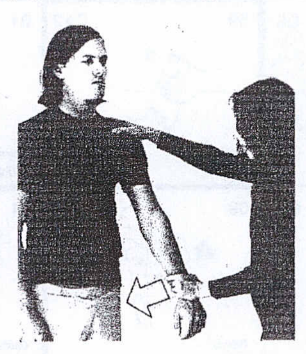
## Funciones e indicaciones

Este músculo ayuda a separar el brazo del cuerpo y a mantener la estabilidad de la articulación del hombro, por lo tanto puede estar relacionado con problemas de hombros. La gente que hace actividades que requieren pensar mucho (trabajar en un despacho, escritorio...) o poco esfuerzo con grandes músculos (como conducir), están expuestos al tipo de fatiga cerebral que afecta al supraespinoso. Los niños que son de aprendizaje lento a menudo muestran un supraespinoso débil y se podrían beneficiar de este tratamiento. La ansiedad y el estrés emocional pueden ser también resultado de un agotamiento nervioso.

Si el supraespinoso estuviera débil o dolido, comprobaremos el deltoides, el trapecio superior, el poplíteo, el pectoral mayor clavicular y el esternal. El pectoral mayor clavicular puede estar relacionado con cansancio emocional.

## El Test

Haremos el test con la persona en pie o tumbada boca arriba. Colocamos el brazo separado del cuerpo unos 15°, un poco hacia el lado con el codo estirado. La palma de la mano mira hacia la ingle. Ejerceremos una presión sobre el antebrazo empujándolo hacia la ingle.



## Puntos neurovasculares



Se encuentran en las protuberancias frontales que hay entre las cejas y la línea del pelo; junto con la fontanela anterior, que es la zona delicada que el bebé tiene en la parte superior de la cabeza. Mantendremos contacto con estos puntos, especialmente los de la frente, hasta que el músculo no se debilite si la persona piensa en el problema, cuando lo implicado es estrés emocional.

## Puntos de acupresura

No conocemos ningún punto de acupresura para este músculo.

# Puntos de masaje



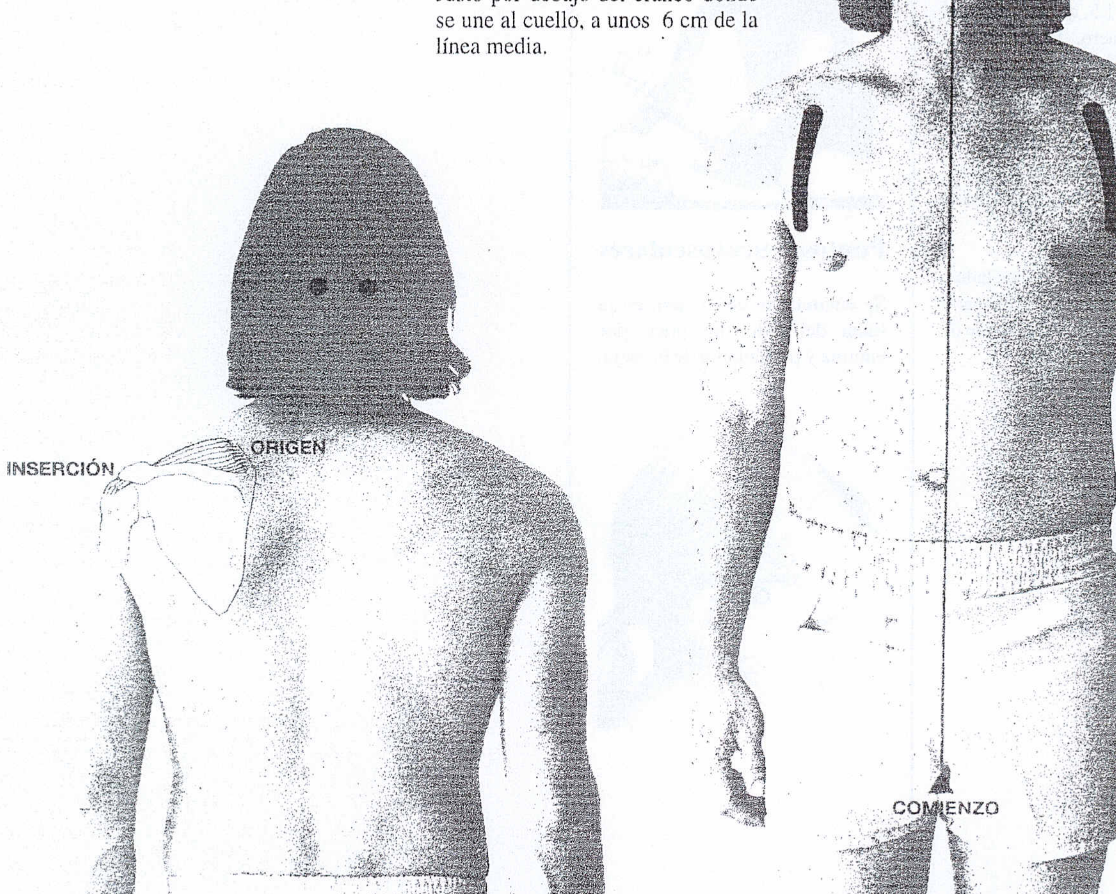
Meridiano vaso concepción: Va desde el centro del hueso del pubis, hacia arriba por el centro del cuerpo, pasando por debajo de la barbilla, hasta el labio inferior.

Origen: El borde superior y medial del omóplato.

Inserción: Parte superior del húmero.

Puntos neurolinfáticos anteriores: Desde el reborde óseo que encontramos en la parte delantera del hombro, hacia abajo y a lo largo de la parte exterior del pecho.

Puntos neurolinfáticos posteriores: Justo por debajo del cráneo donde se une al cuello, a unos 6 cm de la línea media.



# Redondo mayor / vaso gobernador

## Funciones e indicaciones

Este músculo se encuentra en la parte posterior del hombro y contribuye a mantener el brazo en abducción y rotación externa. Su debilidad en ambos lados o repetida en uno de ellos indica la necesidad de un ajuste quiropráctico.

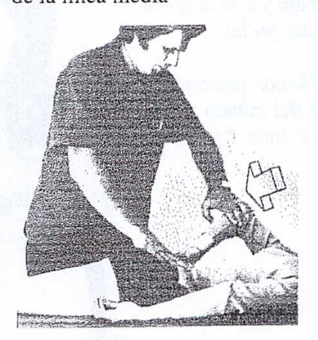
Para desentumecer la parte superior de la columna, hacer ejercicio a nivel de D1-D12, flexionándolo y extendiéndolo en todas direcciones. Algunas veces cuando las lumbares no están correctamente alineadas, presionar L5, que es la última vértebra antes del sacro, debilitaría uno de los dos redondos mayores. Tener verrugas también puede afectar a este músculo.

Alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos, productos lácteos) pueden ser de ayuda.

Si el trapecio está débil en ambos lados, puede ser que también esté relacionado con problemas que requieran un ajuste de la columna en la área torácica.

## El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca abajo, los puños encima de la zona lumbar y el codo hacia atrás en dirección a la línea media. Haremos presión en el codo hacia el exterior, como si quisiéramos separarlo de la línea media



## Puntos neurovasculares

Se encuentran en la sien, en la línea del pelo, un poco por encima y por delante de la oreja.



## Puntos de acupresura

No conocemos ningún punto de acupresura para este músculo.



## Puntos de masaje

Meridiano vaso gobernador: va desde el hueso del cóccix, hacia arriba por la columna, por encima de la cabeza y hacia abajo por el centro de la cara hasta el labio superior.

Origen: ángulo inferior del omóplato.

Inserción: en el brazo, parte posterior del húmero justo por debajo de la articulación del hombro.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 2ª y 3ª, a unos 6 cm del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D2 y D3, a unos 2'5 cm de la columna vertebral.

# Pectoral mayor clavicular / estómago

## Funciones e indicaciones

Este músculo pectoral colabora en la flexión y rotación del brazo en el hombro. Tratar los reflejos del pectoral mayor clavicular afecta tanto al estómago como a los centros emocionales del cerebro. Esta relación puede ser responsable de los trastornos digestivos causados por el estrés emocional. Esto se demuestra fácilmente tratando o reforzando el pectoral y posteriormente pidiéndole a la persona que piense en algún aspecto de su vida que le causa estrés. En breve, el pectoral mayor clavicular se debilitará otra vez. Si utilizamos los reflejos neurovasculares de la frente durante unos diez minutos no sólo ayudará al músculo y al estómago, sino que también le permitirá afrontarse con más facilidad a ese determinado problema.

Las alergias que a menudo están relacionadas con emociones, normalmente se ponen de manifiesto ya que debilitan ambos pectorales mayores claviculares. Muchas alergias pueden ser comprobadas pidiendo a la persona con la que trabajamos que mastique un alimento al que creemos sospechoso durante unos instantes y observando como reaccionan estos y otros músculos.

Especialmente para personas con problemas relacionados con alergias, la vitamina B, que se encuentra en el germen de trigo, en los cereales integrales, en el hígado y en la levadura de cerveza, puede serles de ayuda. Por lo general el equilibrio de ácido clorhídrico se ve afectado. Comer callos, carne poco hecha, masticar bien los alimentos y evitar el azúcar y los dulces (sobretodo antes de las comidas) es beneficioso.

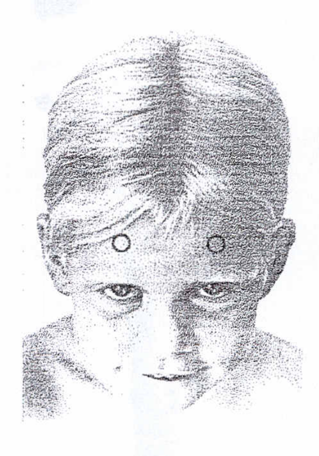
El dorsal ancho, el pectoral mayor esternal, el poplíteo, los abdominales y el sartorio también pueden estar relacionados, sobretodo con alergias. Si hay dolor en el pectoral comprueba el trapecio medio. La tensión emocional puede ser también el resultado del agotamiento mental implicando al supraespinoso.

## El Test

Podemos hacer el test con la persona sentada, de pie o tumbada boca arriba, con el brazo estirado al frente o ligeramente hacia el lado a nivel del hombro. La palma hacia afuera y el pulgar hacia abajo. Haremos presión en el an-tebrazo, empujando el brazo hacia abajo y separándolo del cuerpo.



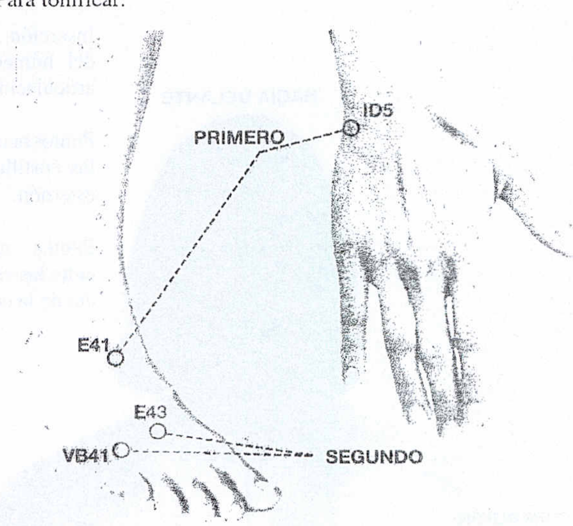
## Puntos neurovasculares



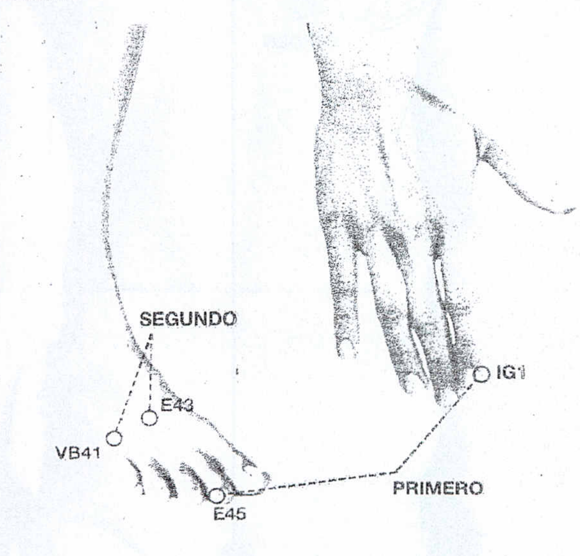
Se encuentran en las protuberancias frontales. A veces se perciben como unas ligeras eminencias en la frente entre las cejas y la línea del pelo. Mantener contacto con estos puntos el tiempo preciso hasta que el estrés emocional no afecte al músculo.

## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

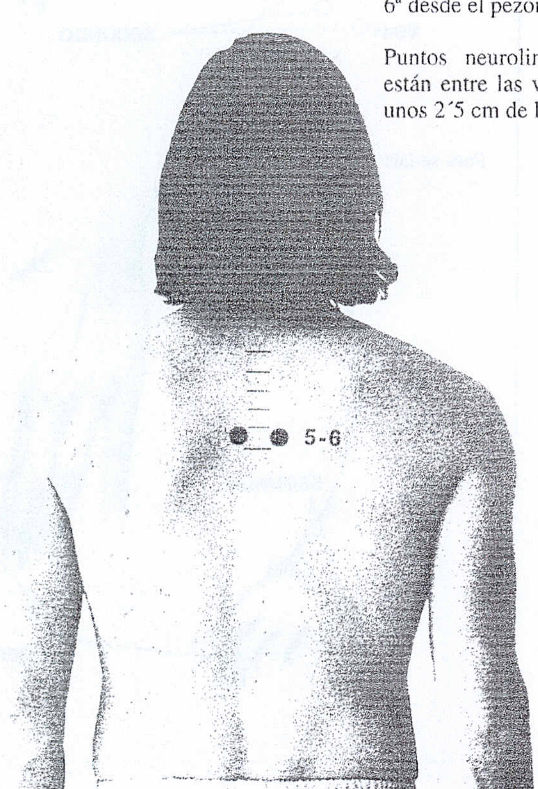
Meridiano del estómago: nace por debajo del ojo, trazando una curva por la mejilla hasta la frente pasando por el ojo otra vez. Desciende por la mandíbula y la parte delantera del cuello, a través de la clavícula, continuando hacia abajo por el pecho y el abdomen, a través de la parte delantera de la cadera. Baja por la parte anterior y exterior de la pierna hasta al final del segundo dedo del pie.

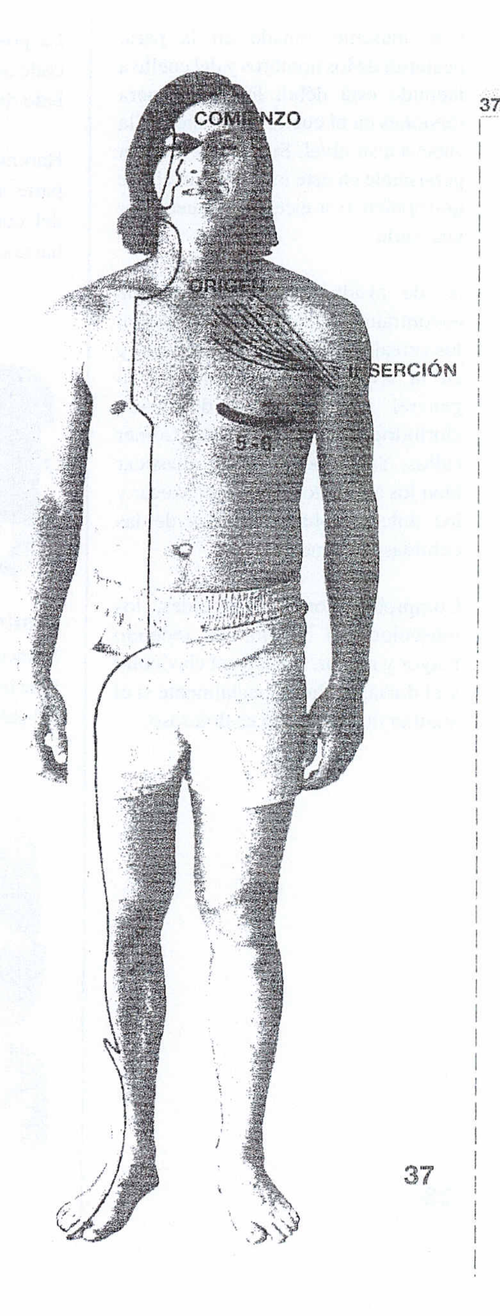
Origen: desde el medio de la clavícula hasta la protuberancia del extremo interno, en la base de la garganta.

Inserción: en el canal que hay entre los músculos en la parte delantera del brazo, justo debajo del hombro.

Área neurolinfática frontal: está en la parte izquierda entre las costillas 5ª y 6ª desde el pezón hasta el esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: están entre las vértebras D5 y D6 a unos 2´5 cm de la columna.




37 Pectoral mayor clav.
Estómago

# Angular del omóplato / estómago

## Funciones e indicaciones

Este músculo situado en la parte posterior de los hombros y del cuello a menudo está débil, lo cual genera torsiones en el cuello manteniendo la cabeza a su nivel. Si hay una tensión persistente en este músculo, un ajuste quiropráctico a este nivel puede ser necesario.

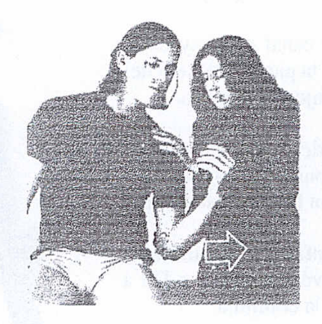
Es de ayuda la vitamina B, que encontramos en el germen de trigo, en los cereales integrales, en el hígado y en la levadura de cerveza. Por lo general el equilibrio de ácido clorhídrico se ve afectado. Comer callos, carne poco hecha, masticar bien los alimentos y evitar el azúcar y los dulces (sobretodo antes de las comidas) es beneficioso.

Comprobaremos el romboides, los músculos del cuello, el redondo mayor y menor, el pectoral clavicular y el dorsal ancho, especialmente si el angular del omóplato es doloroso.

## El Test

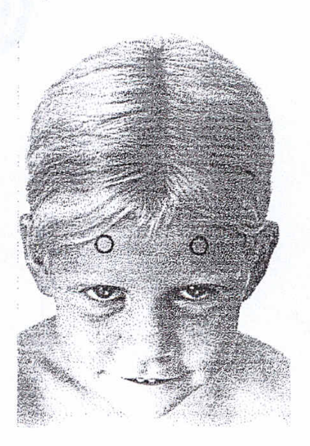
La posición del test es con el codo doblado y forzado hacia el lado de la cadera.

Haremos presión cogiendo la parte superior del brazo cerca del codo y estirando el brazo hacia el exterior.



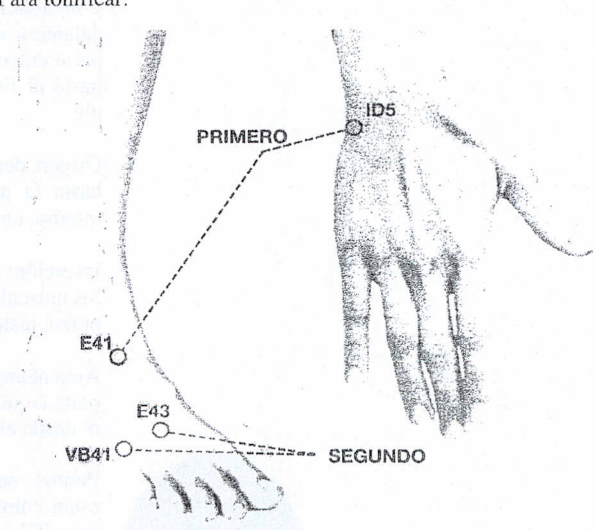
### Puntos neurovasculares

Se encuentran en las protuberancias de la frente entre las cejas y la línea del pelo.

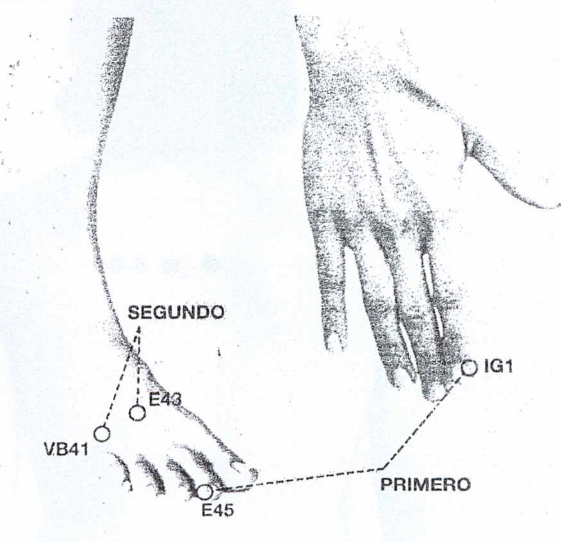


## Puntos de acupresura:

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

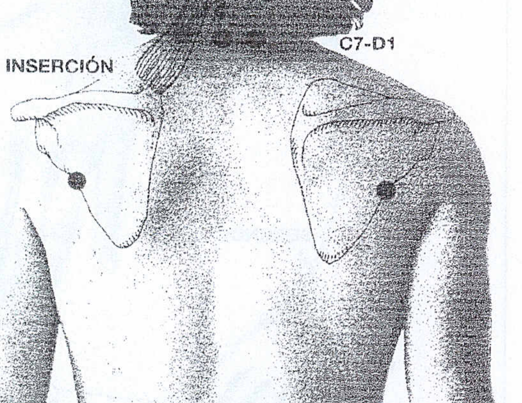
Meridiano del estómago: nace por debajo del ojo, trazando una curva por la mejilla hasta la frente pasando por el ojo otra vez. Desciende por la mandíbula y la parte delantera del cuello, a través de la clavícula, continuando hacia abajo por el pecho y el abdomen, a través de la parte delantera de la cadera. Baja por la parte anterior y exterior de la pierna hasta al final del segundo dedo del pie.

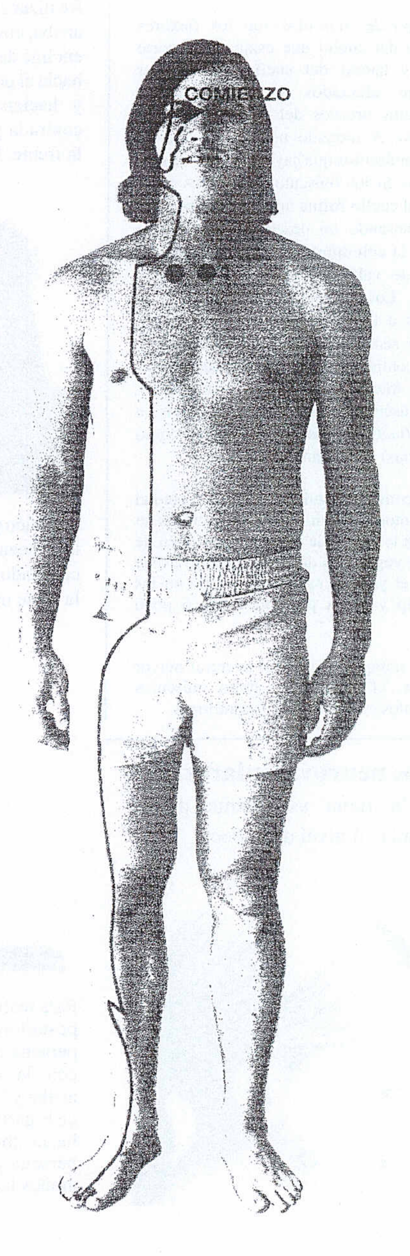
Origen: apófisis transversas de las vértebras C1 a la C4, un poco hacia el lado en la parte posterior del cuello.

Inserción: borde superior e interno del omóplato, cerca de la columna.

Puntos neurolinfáticos anteriores: en el borde del esternón, en su unión con la primera costilla.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras C7 y D1, a unos 2'5 cm de la columna. Realizar una fuerte presión en el centro de los dos músculos redondos (borde externo del omóplato) y del angular del omóplato.



# Músculos del cuello / estómago

## Funciones e indicaciones

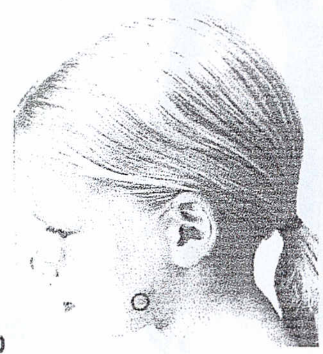
Este grupo de músculos son los flexores anteriores del cuello que están en la parte anterior y lateral del cuello. Pueden ser fácilmente afectados por lesiones de movimientos bruscos del cuello (latigazos cervicales). A menudo no son tan fuertes como los músculos que hay en la parte trasera del cuello. Si los músculos anteriores están débiles, el cuello forma una curva como una «s», y causando un desequilibrio entre la cabeza y la columna. Puede ser la causa de dolores de cabeza y de tensión en los hombros. Los músculos del cuello están asociados a los senos aéreos, que forman parte del sistema de drenaje de cabeza y cráneo, contribuyendo a la protección del cuerpo a través del sistema inmunológico. Estos músculos están muy asociados a alergias (tanto aéreas, polvo, polen, como alimenticias) y al asma.

Debería comerse regularmente una variedad de alimentos con vitamina B, como es el hígado, la levadura de cerveza, el germen de trigo y el yogurt. Es de ayuda cuando existe sinusitis el yodo orgánico contenido en las algas kelp y en el pescado crudo o poco hecho.

También comprobaremos el pectoral mayor clavicular, el sartorio, y otros músculos relacionados con la función suprarrenal.

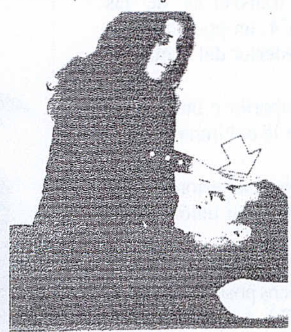
## Puntos neurovasculares

Sobre la rama ascendente de la mandíbula, al nivel de la boca.



## El Test

Realizar el test con la persona boca arriba, con los brazos estirados por encima de los hombros. La barbilla hacia el pecho, la cabeza levantada y haciendo fuerza hacia arriba contra la presión que se realiza en la frente, hacia abajo.



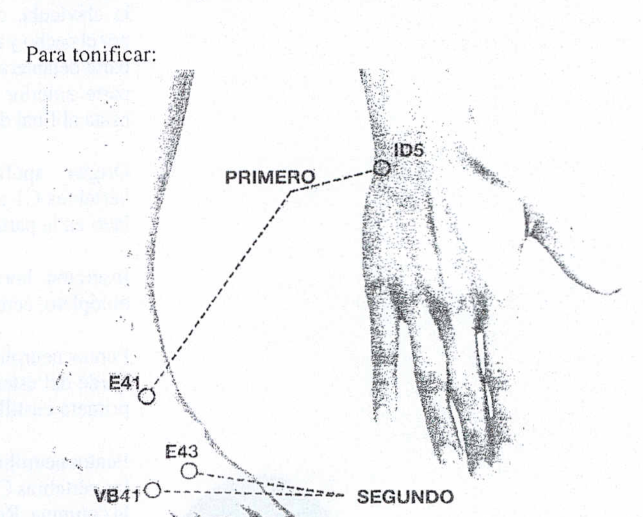
También podemos hacer el test con la cabeza girada 10° y 45° hacia cada lado, presionando siempre en la parte más elevada de la frente.



Para realizar el test a los músculos posteriores del cuello, pedir a la persona que se ponga boca abajo con la cabeza extendida hacia arriba y hacia atrás. Hacer presión en la parte de posterior de la cabeza hacia abajo. También pedir a la persona que gire la cabeza hacia ambos lados y repetir el test.

## Puntos de acupresura:

Para tonificar:




Para sedar:

SEGUNDO
E43
VB41
IG1
PRIMERO
E45

## Puntos de masaje

Meridiano del estómago: nace por debajo del ojo, trazando una curva por la mejilla hasta la frente pasando por el ojo otra vez. Desciende por la mandíbula y la parte delantera del cuello, a través de la clavícula, continuando hacia abajo por el pecho y el abdomen, a través de la parte delantera de la cadera. Baja por la parte anterior y exterior de la pierna hasta al final del segundo dedo del pie.

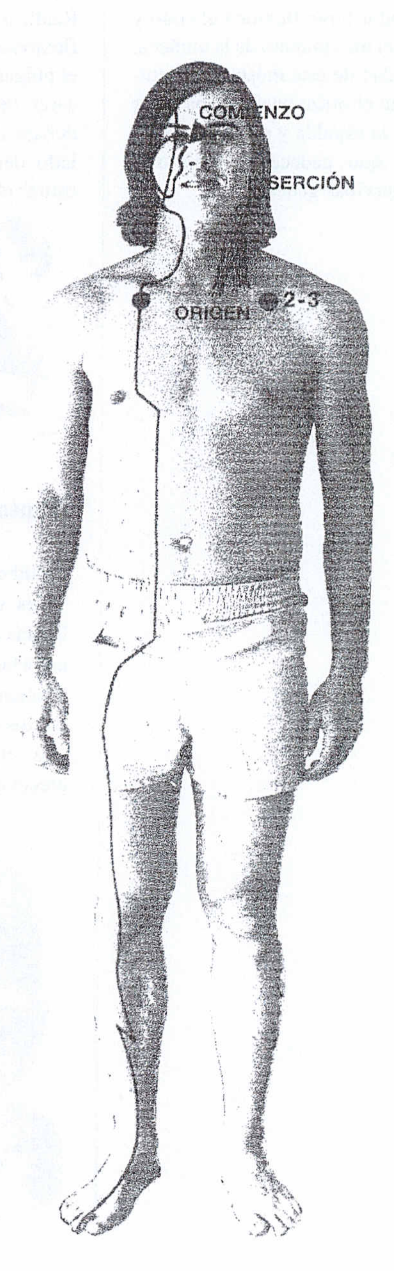
Origen: borde superior del esternón y tercio interno de la clavícula.

Inserción: apófisis mastoide, en la parte posterior de la cabeza, a la altura de las orejas.

Puntos neurolinfáticos anteriores: a unos 7 cm. del esternón, sobre y entre las costillas 2ª y 3ª.

Puntos neurolinfáticos posteriores: a nivel de la vértebra C2, en la parte superior de la nuca, como a unos 2 cm. a cada lado de la columna.

Con sinusitis, colocar a la persona en un plano inclinado de 35° con la cabeza hacia abajo mientras se trabajan los puntos adecuados.



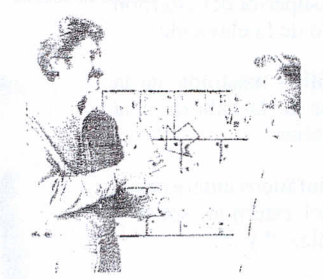
# Supinador largo / estómago

## Funciones e indicaciones

El supinador largo flexiona el codo y ayuda en el movimiento de la muñeca. La debilidad de este músculo dificultaría llevar el brazo hacia arriba y por detrás de la espalda y es frecuente en personas que padecen insomnio y tensión nerviosa general.

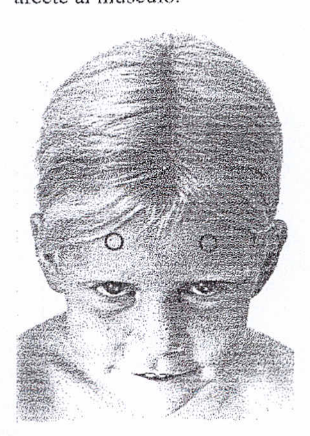
## El test

Realizar el test con el brazo flexionado unos 90 grados, con el pulgar apuntando al hombro. Tirar del antebrazo justo por debajo de la muñeca y por el lado del pulgar, para intentar estirar el brazo.



## Puntos neurovasculares

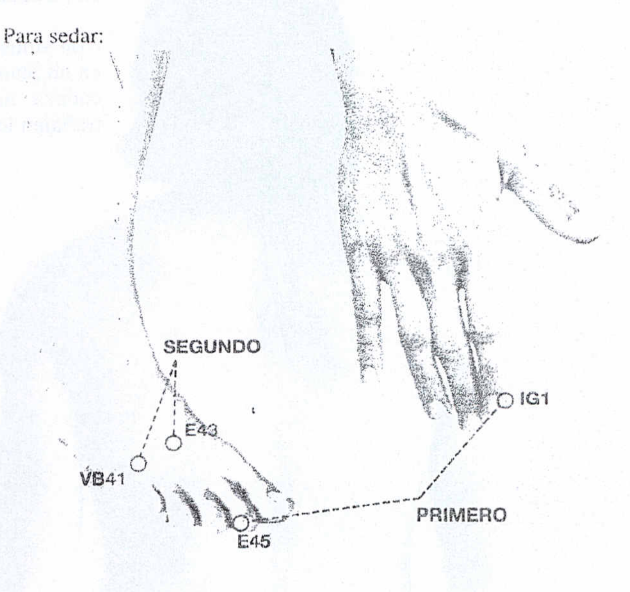
Protuberancias frontales: A veces se perciben como unas ligeras eminencias en la frente entre las cejas y la línea del pelo. Mantener contacto con estos puntos el tiempo preciso hasta que el estrés emocional no afecte al músculo.



## Puntos de acupresura

Para tonificar:

Para sedar:



## Puntos de masaje

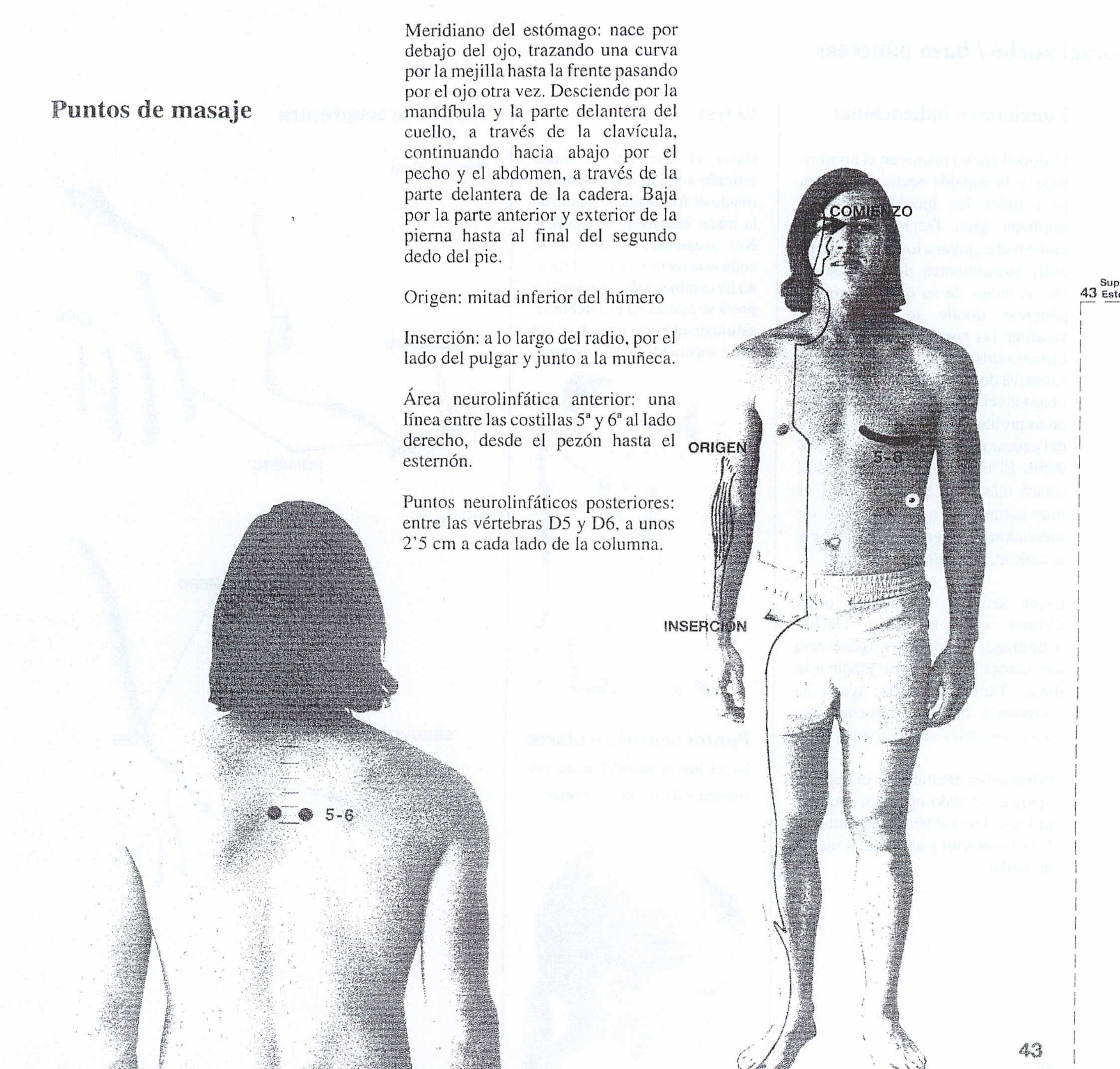
Meridiano del estómago: nace por debajo del ojo, trazando una curva por la mejilla hasta la frente pasando por el ojo otra vez. Desciende por la mandíbula y la parte delantera del cuello, a través de la clavícula, continuando hacia abajo por el pecho y el abdomen, a través de la parte delantera de la cadera. Baja por la parte anterior y exterior de la pierna hasta al final del segundo dedo del pie.

Origen: mitad inferior del húmero

Inserción: a lo largo del radio, por el lado del pulgar y junto a la muñeca.

Área neurolinfática anterior: una línea entre las costillas 5ª y 6ª al lado derecho, desde el pezón hasta el esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D5 y D6, a unos 2'5 cm a cada lado de la columna.



# Dorsal ancho / bazo páncreas

## Funciones e indicaciones

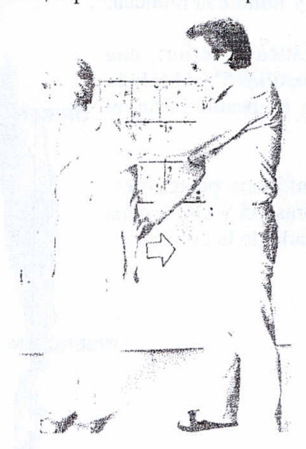
El dorsal ancho mantiene el hombro bajo y la espalda recta. Se utiliza para todos los movimientos que implican gran fuerza de brazos como nadar, jugar a los bolos, remar, golf, lanzamientos de baloncesto, etc. A causa de su relación con el páncreas donde se produce la insulina; las personas con diabetes, hiperinsulinismo (producción excesiva de insulina), hipoglucemia ( bajo nivel de azúcar en la sangre) y otros problemas con el metabolismo del azúcar mostraran el dorsal ancho débil. El hombro de la parte débil estará más alto. Esta debilidad es muy común y, a menudo, puede ser indicadora de alergias, intolerancia al azúcar, la cafeína o el tabaco.

Evitar azúcares refinados y otros dulces concentrados. Callos (estómago) y mollejas (páncreas) son carnes buenas para añadir a la dieta. También es de ayuda la vitamina A, que podemos encontrar en los vegetales verdes y amarillos.

Podría haber debilidad en el trapecio superior del lado opuesto. Realizar también el test al tríceps, al sartorio, al recto interno y al pectoral mayor clavicular.

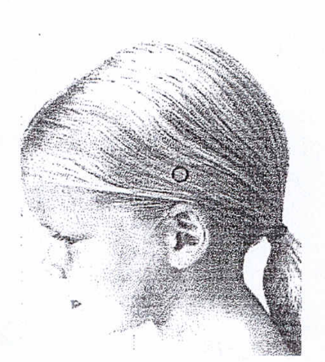
## El test

Hacer el test con el brazo estirado a lo largo del cuerpo y rotado de forma que la palma de la mano esté hacia el exterior. Nos aseguraremos de que el codo está recto y de que el torso no ha cambiado de posición. La presa se realiza en el antebrazo, estirando el brazo recto hacia el lado, separándolo del cuerpo.



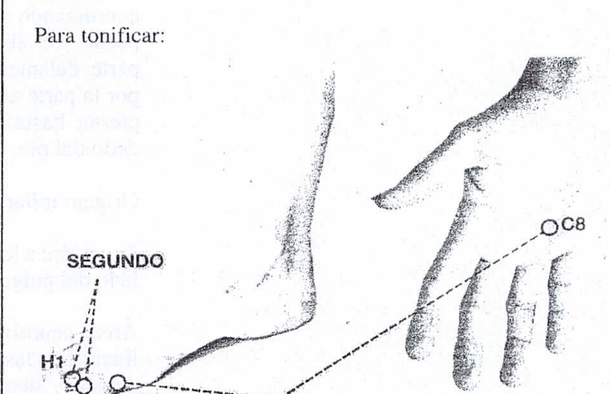
## Puntos neurovasculares

En el hueso parietal justo por encima y detrás de las orejas.

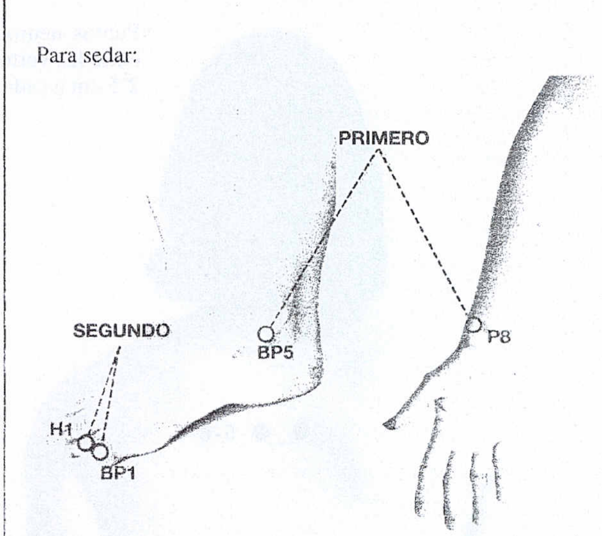


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

7-8

COMIENZO

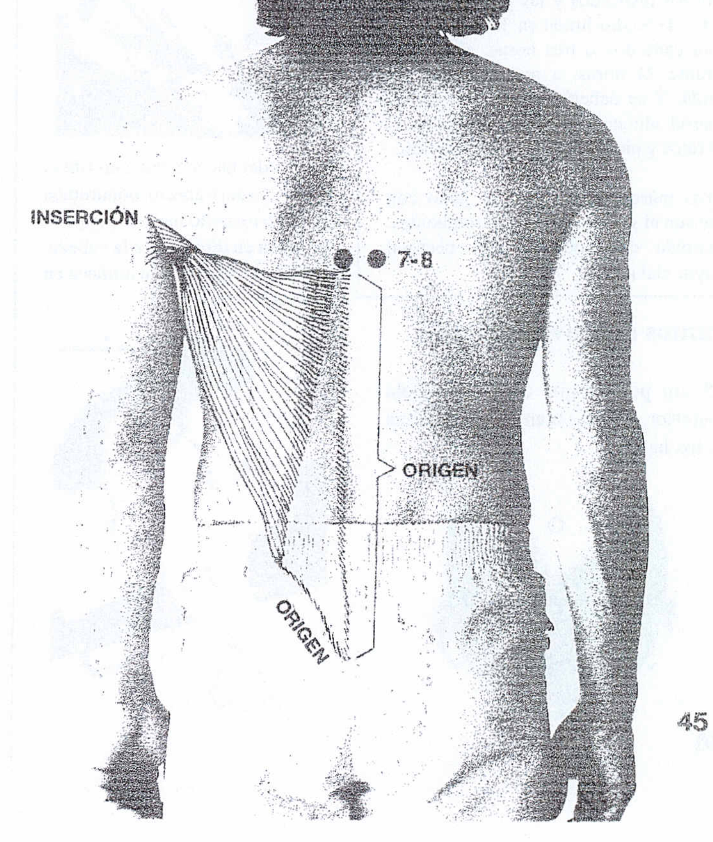
Meridiano del bazo: desde el dedo gordo del pie, hacia arriba por la parte interna de la pierna, por delante del abdomen y hacia el lado del pecho.

Origen: desde la vértebra D6, entre los bordes inferiores del omóplato, hacia abajo hasta el nivel de las caderas.

Inserción: en la parte interior del brazo, justo por debajo del hombro.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 7ª y 8ª junto a de los cartílagos, normalmente a la izquierda. Puede haber una depresión en esta zona.

Puntos neurolinfáticos posteriores: se sitúan entre las vértebras D7 y D8, a unos 2'5 cm a cada lado de la columna.



# Trapecio / bazo páncreas

## Funciones e indicaciones

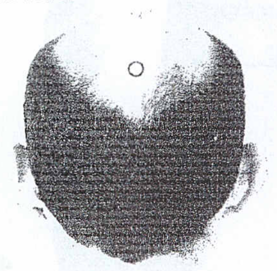
Este es uno de los músculos que tira del omóplato hacia la columna e interviene en su rotación. Puede estar relacionado con problemas de brazos y hombros. Debido a su relación con el bazo, es importante tratar el trapecio cuando hay infecciones, anginas, anemias y fiebres. Una debilidad continua, que puede causar tensión en el pectoral mayor, puede ser debido a un problema en la espalda a nivel de las últimas costillas, entre las vértebras D12 y L1. Un posible remedio a esta situación puede ser andar un poco y permitir que los brazos se balanceen libremente, aunque un ajuste quiropráctico puede ser necesario.

Para los resfriados y las infecciones, el zumo de medio limón en 1/4 de litro de agua cada dos o tres horas, sin comer durante 24 horas, a menudo sirve de ayuda. Y se deberían comer por norma general alimentos ricos en vitamina C (cítricos y pimientos verdes) y alforfón.

Otros músculos que trabajar junto con éste son el serrato mayor y el romboides. También comprobaremos el pectoral mayor clavicular.

## Puntos neurovasculares

1.5 cm por encima de la fontanela posterior, la parte blanda de la cabeza de los bebés.



## El test

Efectuar el test con la persona tumbada boca arriba, el brazo estirado hacia afuera con la palma hacia arriba. Se tira desde detrás de la muñeca, haciendo fuerza hacia arriba al mismo tiempo que se mantiene el hombro en su sitio.

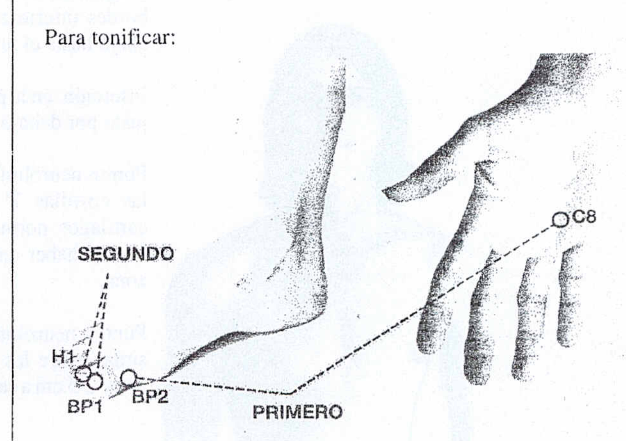


Para poder hacer el test a las fibras inferiores del trapecio, pondremos el brazo estirado hacia afuera con la palma en dirección a la cabeza. Haremos presión en la muñeca en dirección a la cabeza.



## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



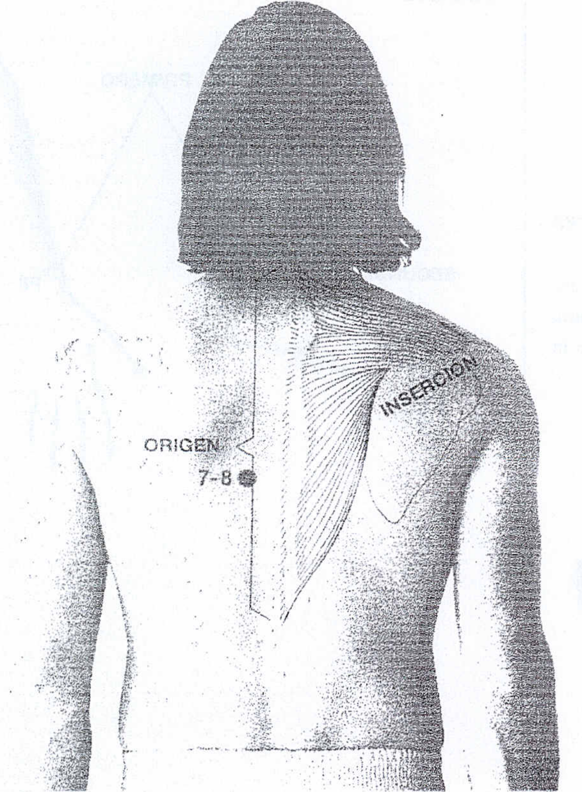

Meridiano del bazo páncreas: Desde el dedo gordo del pie, hacia arriba por la parte interna de la pierna, por delante del abdomen y hacia el lado del pecho.

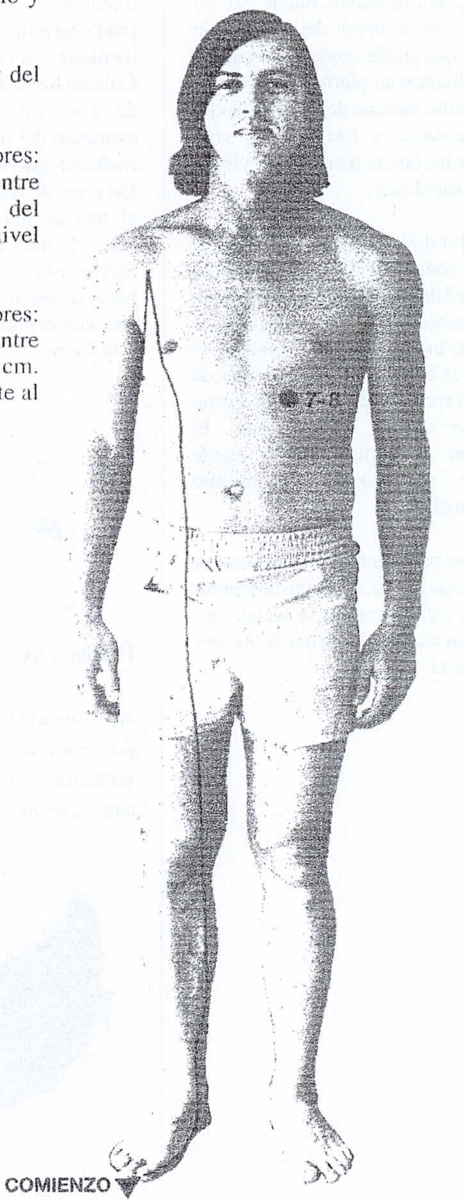
Origen: a lo largo de la columna, desde la parte inferior del cuello y hasta la última costilla.

Inserción: en el borde superior del omóplato.

Puntos neurolinfáticos anteriores: situados en la parte izquierda entre las costillas 7ª y 8ª cerca del cartílago, justo por debajo del nivel del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: situados en la parte izquierda entre las vértebras D7 y D8, a un 1,5 cm. de la columna, aproximadamente al nivel del final del omóplato.




Trapecio
47 Bazo páncreas

# Oponente del pulgar / bazo páncreas

## Funciones e indicaciones

Si los músculos de ambas manos están débiles y no responden, puede indicar una fijación a nivel del sacro. Un ejercicio que puede ayudar es colocarse boca arriba con las piernas flexionadas y las rodillas encima del pecho y rodar hacia adelante y hacia atrás; sino quizás deberíamos plantearnos visitar a un quiropráctico.

Esta debilidad, a veces, nos lleva al llamado *codo de tenista*. La deficiente movilidad del sacro genera la debilidad en el oponente largo del pulgar. Los huesos de la muñeca, especialmente el radio y el cúbito, no se sostienen de forma correcta y esto produce como resultado tensión en el codo. El síndrome es complicado y puede requerir consejo y tratamiento profesional.

Puede ser preciso tomar suplementos naturales de hueso, así como alimentos ricos en calcio, como la leche, los productos lácteos, la harina de hueso y la dolomita.

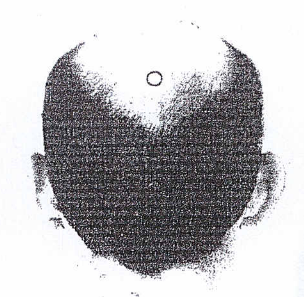
## El test

Pedir a la persona con la que trabajamos que se toque la punta del pulgar con la punta del meñique, formando un aro. Colocar los dedos índices dentro de este aro y hacer el test estirando del dedo pulgar y del meñique queriendo separarlos. Un poco de separación al hacer el test es normal; comprobar que el músculo se mantine fuerte justo un poco después de haberse separado. Cuando así sea, considerar que el músculo está fuerte.



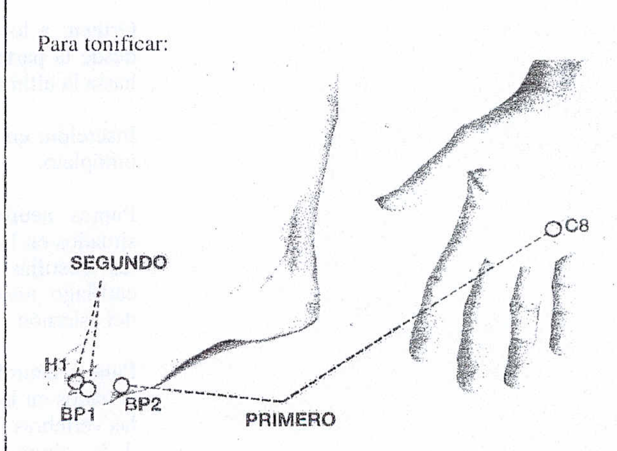
## Puntos neurovasculares

Aproximadamente a 1,5 cm. por encima de la fontanela posterior, la parte blanda de la cabeza de los bebés.

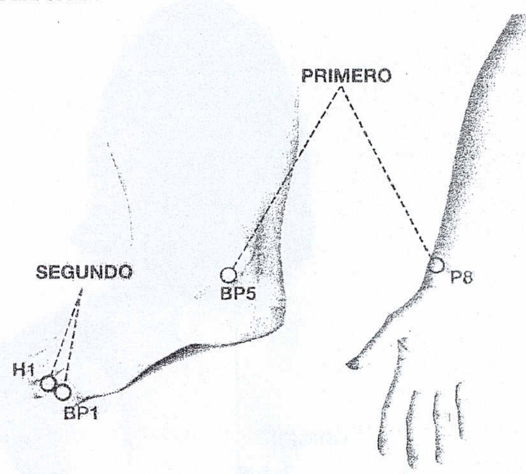


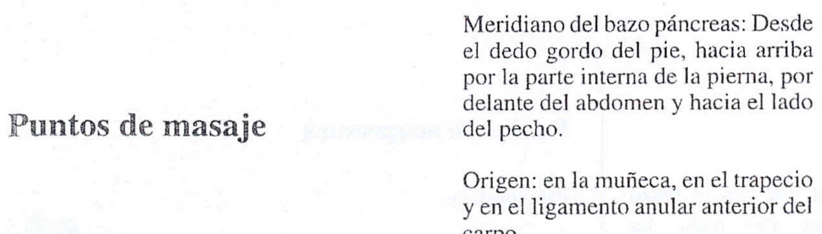
## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

Meridiano del bazo páncreas: Desde el dedo gordo del pie, hacia arriba por la parte interna de la pierna, por delante del abdomen y hacia el lado del pecho.

Origen: en la muñeca, en el trapecio y en el ligamento anular anterior del carpo.

Inserción: Primer metacarpiano del pulgar.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 7ª y 8ª, solamente en la parte izquierda, cerca del cartílago.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D7 y D8, a 2'5 cm de la columna, en ambos lados.

7-8

ORIGEN

INSERCIÓN

COMIENZO

Oponente pulgar
49 Bazo páncreas

# Tríceps / bazo páncreas

## Funciones e indicaciones

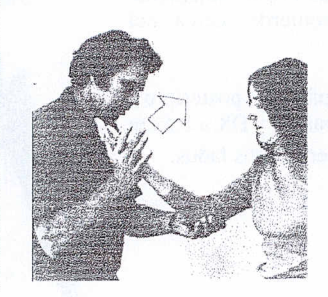
Este músculo, situado en la parte posterior del brazo, ayuda a estirar el codo y trabaja de forma opuesta al bíceps. Pueden afectarle los mismos problemas del metabolismo del azúcar que afectan al dorsal ancho.

Es indicado comer alimentos ricos en vitamina A, como pimiento verde, verduras amarillas y verdes, e hígado. Deberían evitarse dulces y azúcares refinados o concentrados.

Realizar también el test a los músculos: romboides, angular del omóplato y dorsal ancho.

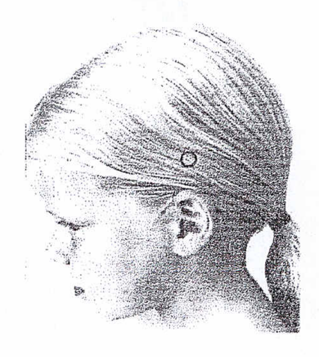
## El test

Efectuar el test con el brazo parcialmente flexionado. La presión se efectúa en la parte posterior de la muñeca, con la intención de flexionar más el codo. Para los niños, colocar el brazo casi completamente recto.



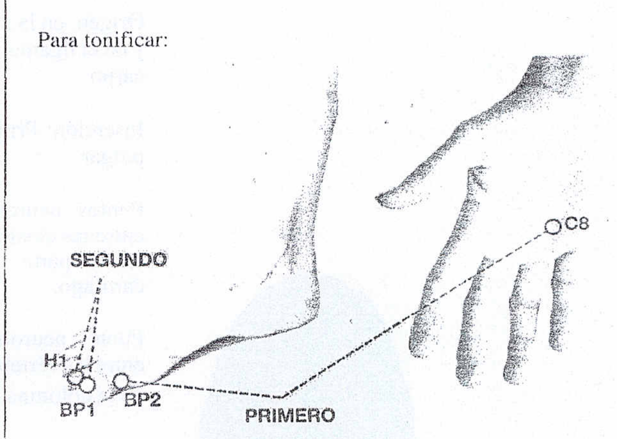
## Puntos neurovasculares

En el hueso parietal, justo encima y por detrás de la oreja.

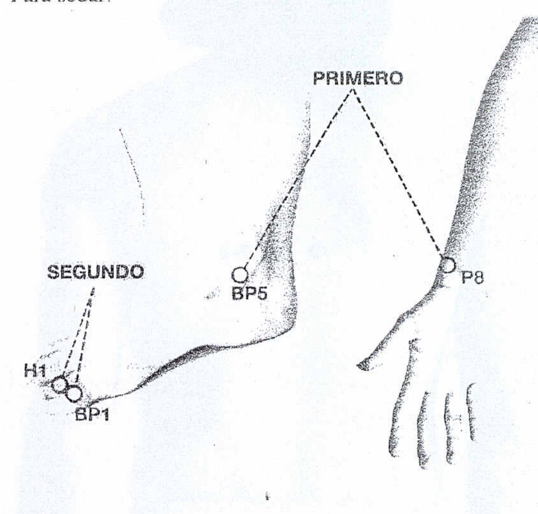


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

Meridiano del bazo páncreas: desde el dedo gordo del pie, hacia arriba por la parte interna de la pierna, por delante del abdomen y hacia el lado del pecho.

Origen: en la parte superior y posterior del húmero, en el borde exterior del omóplato justo por debajo de la articulación y en la parte posterior del húmero, por encima del codo.

Inserción: parte posterior del antebrazo justo por debajo del codo.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 7ª y 8ª, normalmente en el lado izquierdo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D7 y D8, a 2'5 cm de la columna y en ambos lados.

ORIGEN

7-8

INSERCIÓN



COMIENZO

# Subescapular / corazón

## Funciones e indicaciones

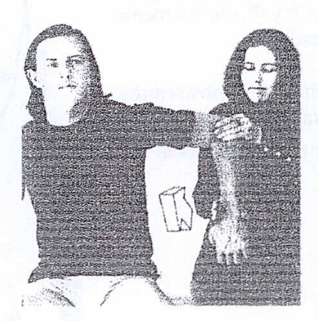
No es posible palpar el subescapular dado que se encuentra entre la escápula y las costillas. Permite que el omóplato se deslice sobre la parrilla costal, tirando hacia adentro y rotando el brazo cuando éste se eleva por encima del hombro. Algunos sintomas con los cuales puede estar asociado son palpitaciones, mareos, dolor en hombro o en pecho y encias que sangran. El corazón no solo es responsable de la circulación de la sangre en el cuerpo, también influye en el flujo de los meridianos de acupuntura. El corazón es un órgano muscular y su contracción es debida tanto a una inervación externa, al igual que cualquier otro músculo, como al sistema autonomo que lo regula.

La alimentación debiera incluir alimentos ricos en calcio, vitamina E y B. Algunas buenas fuentes son levadura de cerveza, germen de trigo, productos lácticos, yema de huevo, vegetales de hoja verde, guisantes, judias, nueces, fresas, limones y naranjas. Para las encias que sangran el trigo sarraceno y los cítricos están indicados.

Comprobar también los abdominales, el cuadríceps, el supraespinoso y el psoas.

## El test

Realizar el test con el brazo extendido hacia el lado, el codo flexionado a nivel del hombro con la mano colgando hacia el suelo. Mantener el codo de forma firme. Empujar a la altura de la muñeca para girar el brazo hacia adelante y hacia arriba.



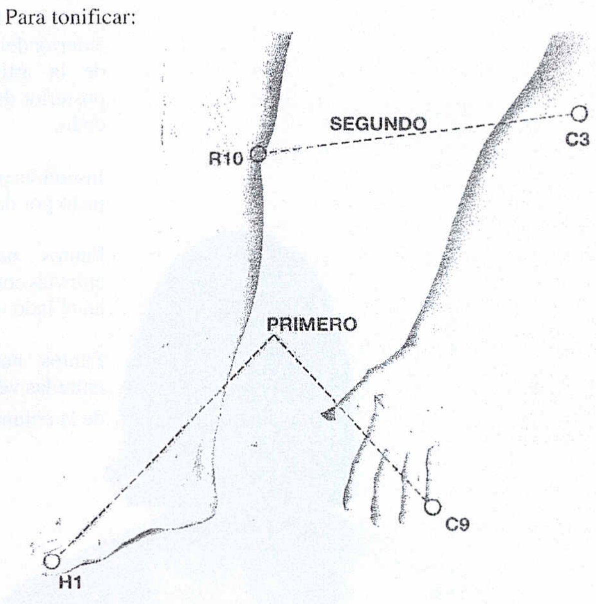
## Puntos neurovasculares

Fontanela anterior, área blanda que se encuentra en la parte anterior y superior de la cabeza.

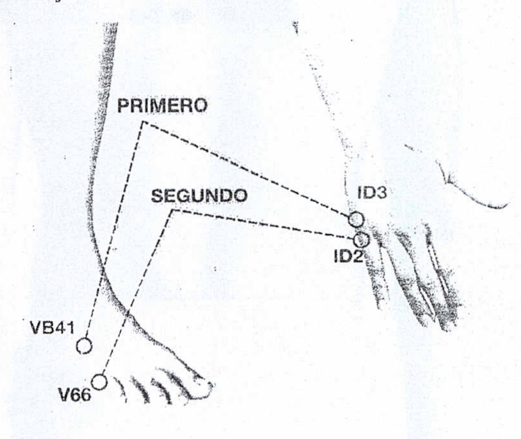


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar: no se considera adecuado sedar el meridiano del corazón. Tonificar el meridiano del intestino delgado tiene un efecto relajante en el corazón.





## Puntos de masaje

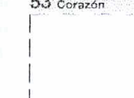
Meridiano del corazón: desde la axila, desciende por la parte interior del brazo hasta la punta del dedo meñique.

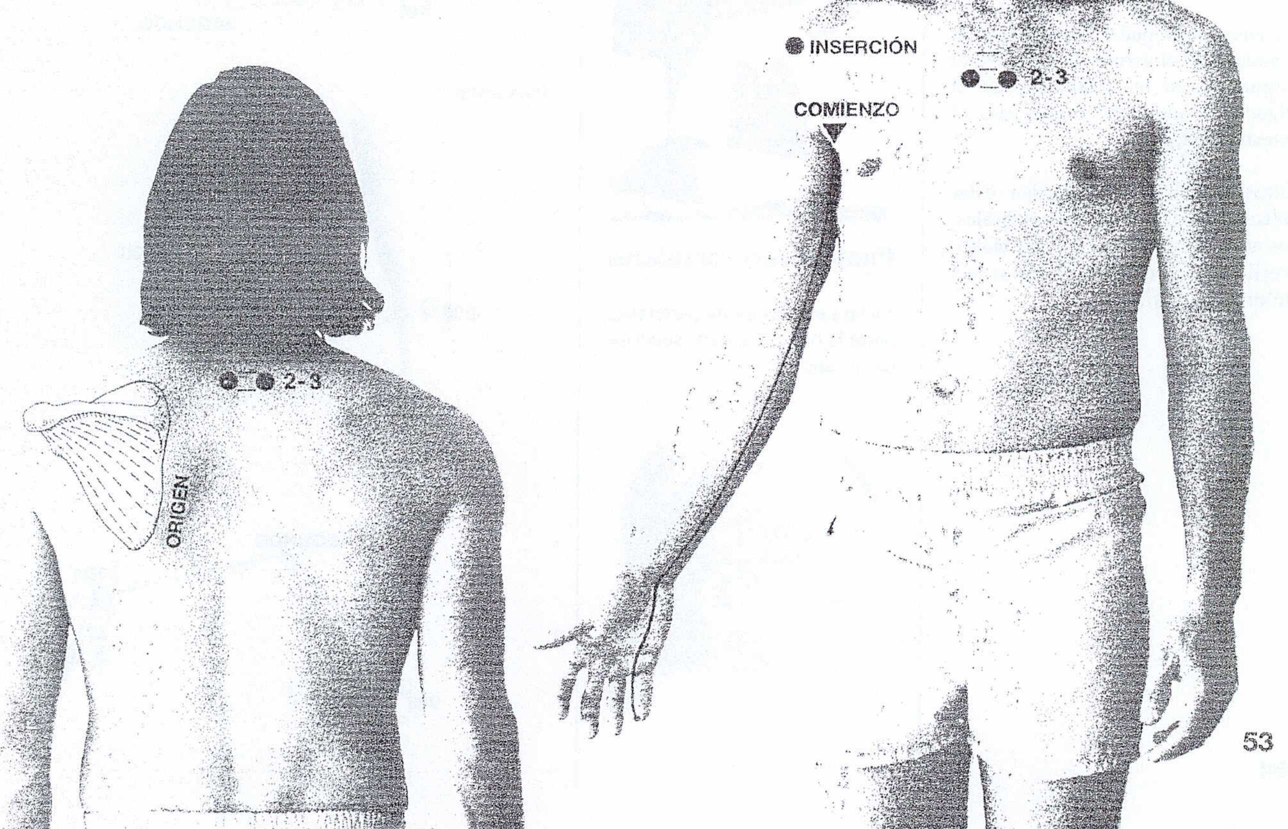
Origen: superficie interior del omóplato.

Inserción: parte anterior y superior del húmero.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 2ª y 3ª junto al esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D2 y D3, a unos 2'5 cm a cada lado de la columna vertebral.



# Cuádriceps / intestino delgado

## Funciones e indicaciones

Este músculo estira la rodilla y flexiona la cadera. Sería evidente su debilidad si hay dificultad para subir escaleras, sentarse y levantarse, levantar la rodilla o si siente dolor en la rótula u otros problemas de rodilla. La rodilla puede estar bloqueada hacia detrás para mantener su posición. El cuádriceps está asociado con el yeyuno y con el ileon, que son las últimas 2/3 partes del intestino delgado. Puede haber cortes de digestión al levantarnos, cólicos intestinales y otros problemas digestivos.

La vitamina B, que se encuentra en la levadura, en el germen de trigo, en el yogurt, en la mantequilla y en el hígado, es muy importante para el intestino delgado.

Otros músculos que pueden estar relacionados son los paravertebrales, los abdominales y los isquiotibiales. Verificar también el poplíteo si hay dolor en la rodilla.

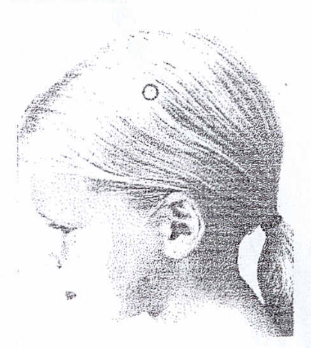
## El test

Hacer el test con la persona tumbada boca arriba, pierna levantada con la rodilla levemente doblada, no ha 90º. Ejercer presión sobre el muslo cerca de la rodilla, para estirar y descender la pierna. No debemos permitir la rotación de cadera, con lo que compensaria el tensor de la fascia lata.



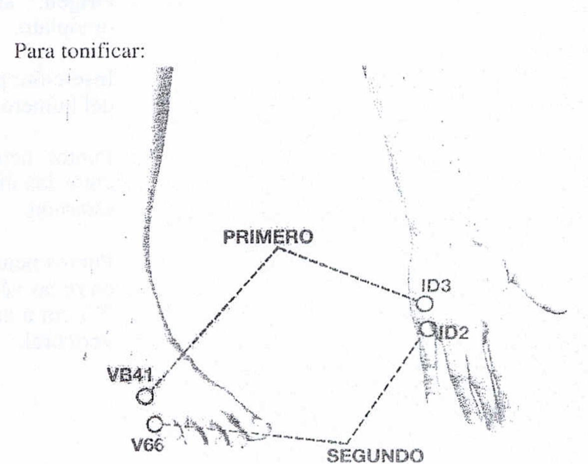
## Puntos neurovasculares

En las protuberancias parietales, entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

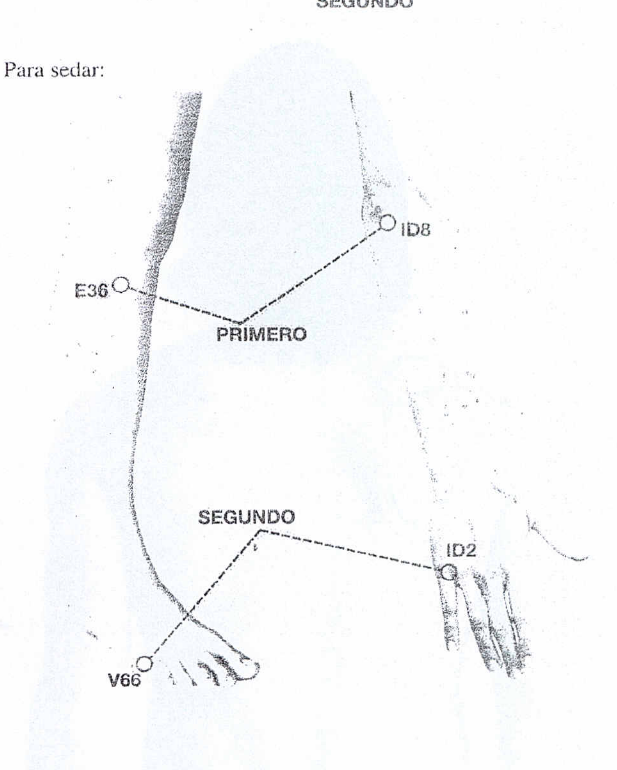


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

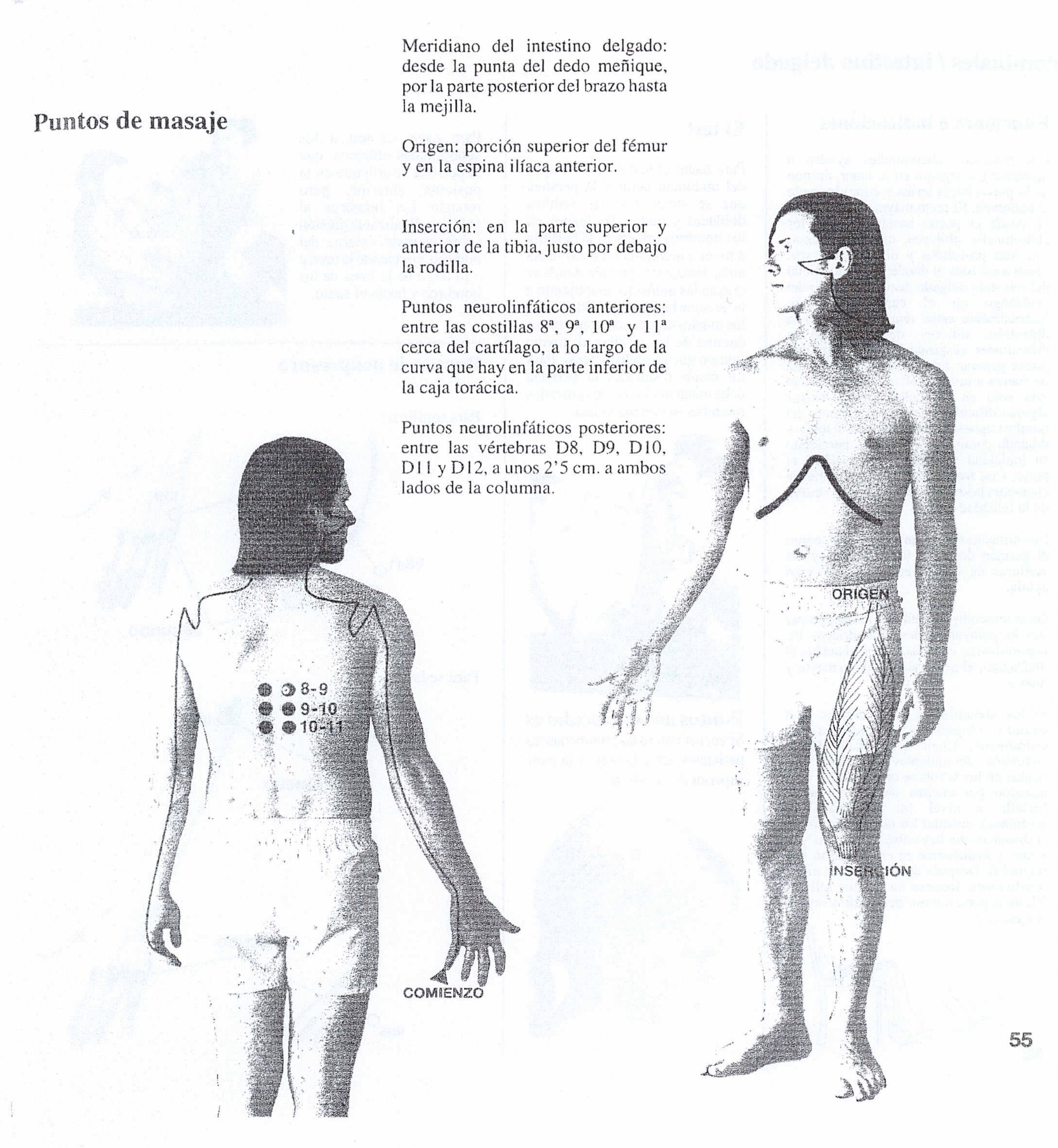
Meridiano del intestino delgado: desde la punta del dedo meñique, por la parte posterior del brazo hasta la mejilla.

Origen: porción superior del fémur y en la espina ilíaca anterior.

Inserción: en la parte superior y anterior de la tibia, justo por debajo la rodilla.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 8ª, 9ª, 10ª y 11ª cerca del cartílago, a lo largo de la curva que hay en la parte inferior de la caja torácica.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D8, D9, D10, D11 y D12, a unos 2'5 cm. a ambos lados de la columna.



# Abdominales / intestino delgado

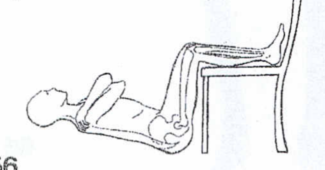
## Funciones e indicaciones

Los músculos abdominales ayudan a mantener los órganos en su lugar, tirando de la pelvis hacia arriba y comprimiendo el abdomen. El recto mayor del abdomen va desde el pecho hasta el pubis; los abdominales oblicuos, mayor y menor, son más profundos y dibujan un aspa. Están asociados al duodeno, tercio inicial del intestino delgado justo por debajo del estómago en el canal digestivo. Normalmente están relacionados con la digestión, dolores de estómago y dificultades respiratorias. Su debilidad puede generar dolor o sensación de falta de fuerza a nivel lumbar. Si la debilidad está solo en un lado, pueden existir algunas dificultades en el movimiento del hombro opuesto. Este área está flácida y dilatada durante el embarazo, perdiendo su tonicidad y haciendo más difícil el parto. Con frecuencia en los hombres se encuentra la «barriga de cerveza» o «curva de la felicidad».

Los alimentos ricos en vitamina C, como el germen de trigo, los guisantes y las verduras de hojas verdes son de gran ayuda.

Otros músculos que deberíamos comprobar son los paravertebrales, el cuadriceps, los isquiotibiales, el psoas, el dorsal ancho, el diafragma, el pectoral y el glúteo mayor y medio.

Si los abdominales están débiles, aun cuando respondan a técnicas de estiramiento, deben ser ejercitados. Hacer ejercicios abdominales colocando las manos en los hombros opuestos, los ojos mirando por encima de la cabeza, la barbilla a nivel (ni flexionada ni levantada), levantar los hombros a 1/4 de la distancia que hay entre las rodillas y el suelo; y mantenerse en esa posición tres segundos. Después de haber hecho cinco repeticiones, frotarse los puntos reflejos NL de la parte interior del muslo y repetir el ejercicio.



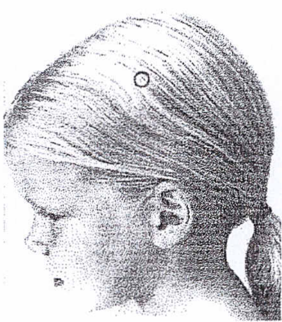
## El test

Para hacer el test al recto mayor del abdomen pedir a la persona que se siente con las rodillas dobladas y juntas, las manos en los hombros opuestos, la barbilla a nivel e inclinada un poco hacia atrás. Realizar la presión donde se cruzan las muñecas, empujando a la persona hacia abajo. Estabilizar los muslos colocando el antebrazo encima de las rodillas al mismo tiempo que se realiza el test. Para un mejor resultado, la persona debe mantener los brazos cruzados mientras se efectua el test.



## Puntos neurovasculares

Se encuentran en las protuberancias parietales, entre la oreja y la parte superior de la cabeza.





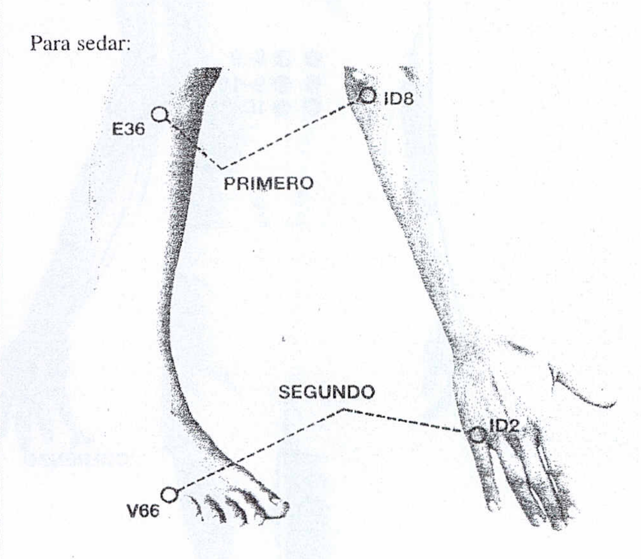
Para hacer el test a los abdominales oblicuos, que la persona se coloque en la posición anterior, pero rotando los hombros al máximo. Realizar la presión sobre la parte externa del hombro, ejerciendo la fuerza a lo largo de la línea de los hombros y hacia el suelo.



## Puntos de acupresura

Para tonificar:

Para sedar:



## Puntos de masaje

Meridiano del intestino delgado: desde la punta del dedo meñique, por la parte posterior del brazo hasta la mejilla.

Recto mayor del abdomen:
Origen: superficie de las ocho costillas inferiores.

Inserción: bordes superiores del hueso de la cadera y del pubis.

Áreas neurolinfáticas anteriores: parte interior del muslo, en la mitad inferior, dos líneas un poco hacia delante y hacia detrás.

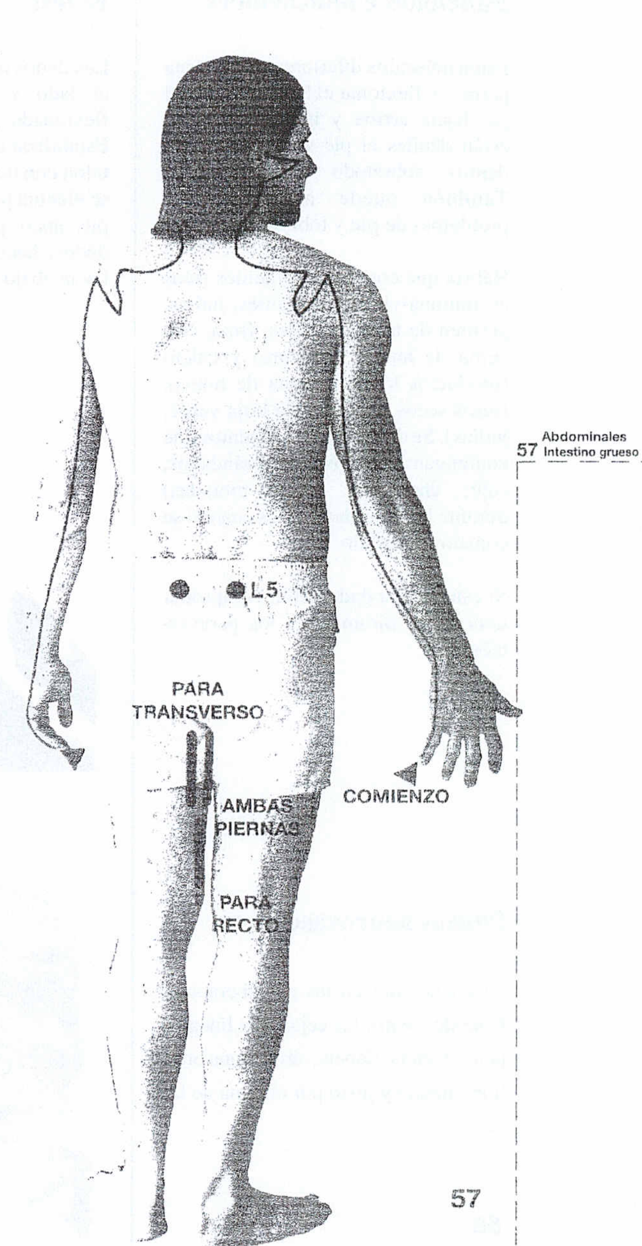
Oblicuos abdominales:
Origen: parte interna de las seis costillas inferiores, diafragma, y en la parte posterior de las caderas.

Inserción: a lo largo del abdomen, desde el esternón hasta el hueso del pubis.

Áreas neurolinfáticas anteriores: mitad superior de la parte interna del muslo. Son tres líneas una detrás, otra en el centro y otra delante.

Para todos los abdominales:
Puntos neurolinfáticos posteriores: la protuberancia más eminente de la cadera al nivel de la vértebra L5.

Huesos del cráneo: (líquido cefalo ráquideo) separar los huesos por la parte superior de la cabeza, como si quisiéramos abrir la cabeza en dos por la parte del medio, unas cinco veces con fuerte presión.



# Peroneos / vejiga

## Funciones e indicaciones

Estos músculos inferiores de la pierna permiten flexionar el lado externo del pie hacia arriba y hacia afuera. Si están débiles el pie se torcerá hacia dentro, sobretodo en los niños. También puede asociarse con problemas de pie y tobillo.

Habría que consumir alimentos ricos en tiamina-vit B1 (guisantes, judías, germen de trigo, cereales, fruta, col, yema de huevo, levadura) y calcio (productos lácteos, yema de huevo, frutos secos, verduras de hoja verde, judías). Se deben evitar alimentos que contengan ácido oxálico (arándanos, café, chocolate, frutas moradas) durante las comidas, que es cuando se consume el calcio.

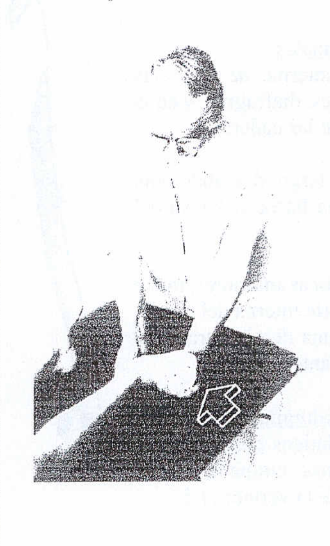
Si este test ha dado débil, comprobar también el piramidal y los paravertebrales.

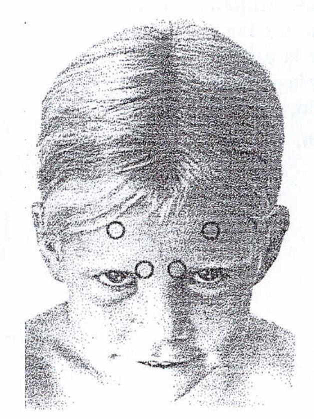
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en las protuberancias frontales, entre las cejas y la línea de pelo. Y en la glabela, área plana en la línea media y justo por encima de las cejas.

## El test

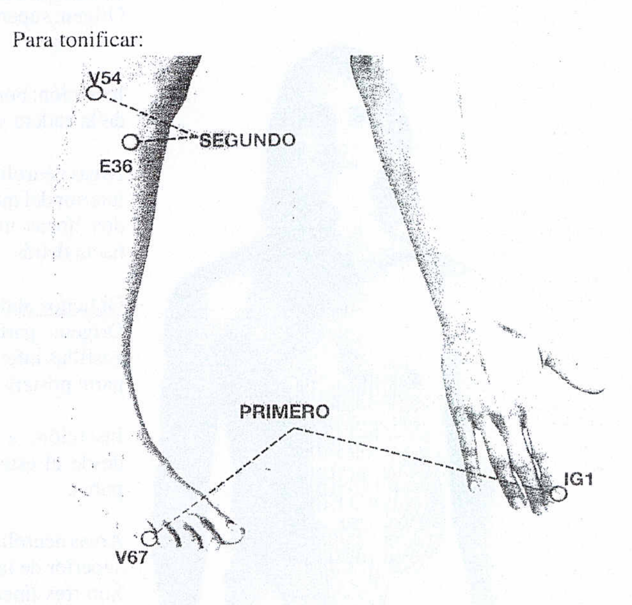
Los dedos del pie girados hacia el lado y el dedo pequeño flexionado hacia la cabeza. Estabilizar el pie aguantando el talón con una mano. La presión se efectua por el lado lateral del pie justo por debajo de los dedos, hacia la línea media y hacia abajo.



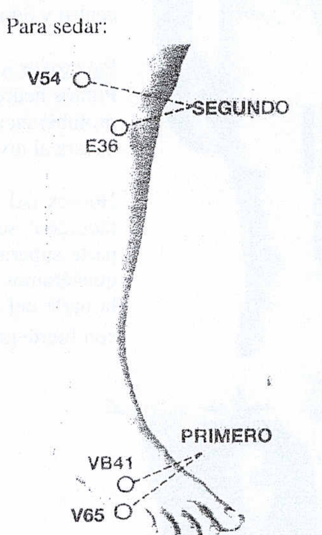


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

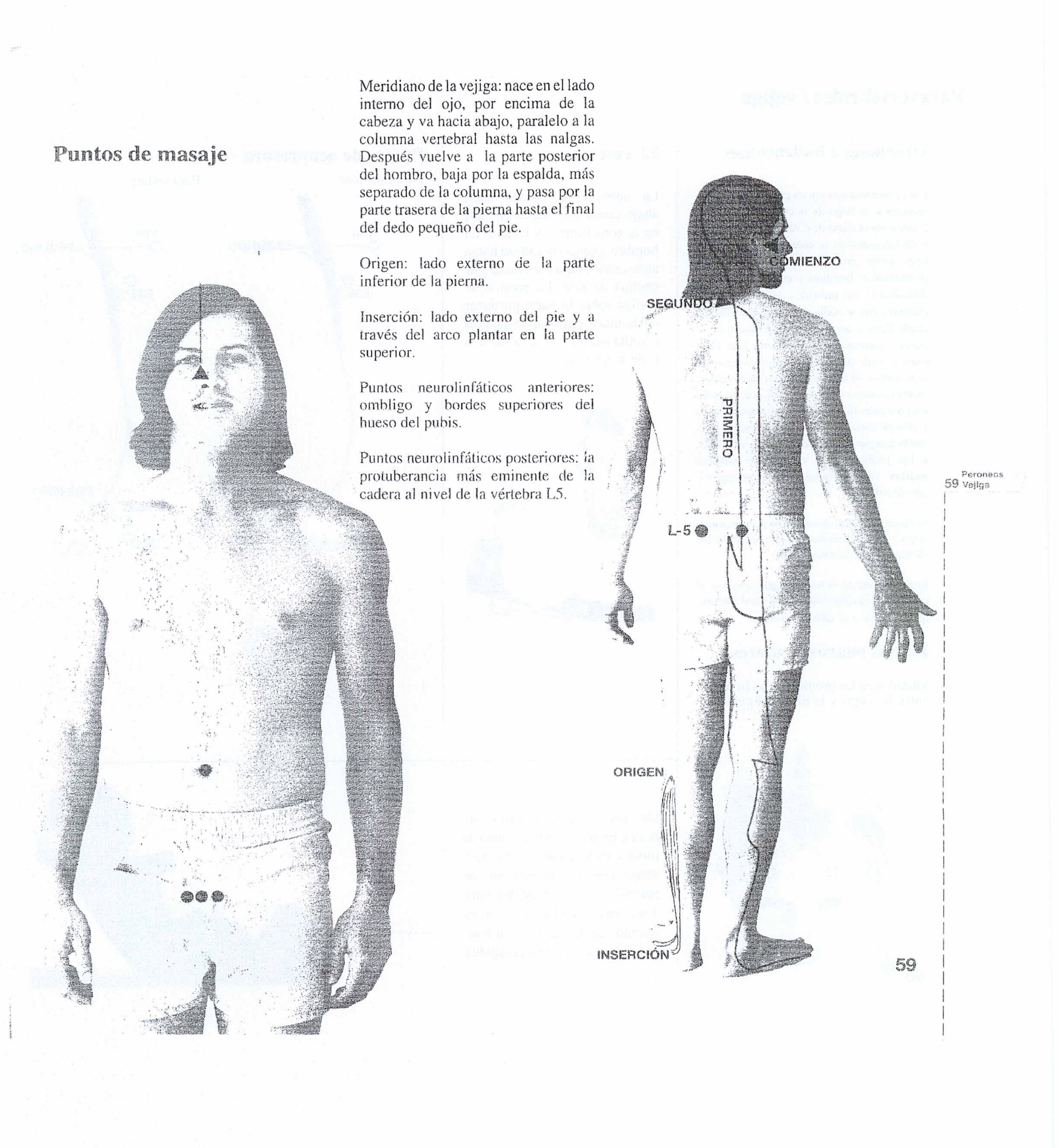
Meridiano de la vejiga: nace en el lado interno del ojo, por encima de la cabeza y va hacia abajo, paralelo a la columna vertebral hasta las nalgas. Después vuelve a la parte posterior del hombro, baja por la espalda, más separado de la columna, y pasa por la parte trasera de la pierna hasta el final del dedo pequeño del pie.

Origen: lado externo de la parte inferior de la pierna.

Inserción: lado externo del pie y a través del arco plantar en la parte superior.

Puntos neurolinfáticos anteriores: ombligo y bordes superiores del hueso del pubis.

Puntos neurolinfáticos posteriores: la protuberancia más eminente de la cadera al nivel de la vértebra L5.



# Paravertebrales / vejiga

## Funciones e indicaciones

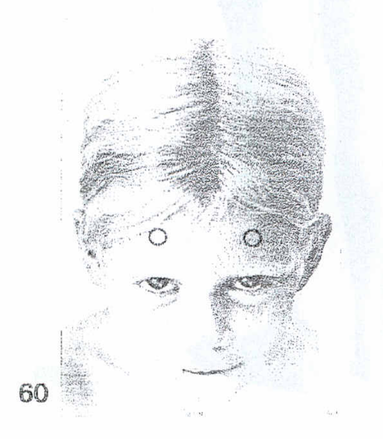
Los paravertebrales son un grupo de músculos situados a lo largo de la columna vertebral. Pueden ser la causa de diversas áreas de dolor y disfunciones en la columna, y problemas tales como artritis, reumatismo, bursitis, problemas de hombros y codos, etc. Si hay debilidad en los músculos de un lado de la columna, ésta se doblará hacia un lado, lo cual puede llegar a ser un grave problema si no se atiende convenientemente. Junto con otras causas, puede ser el origen de una inclinación de la cabeza. Si hay debilidad en ambos lados, encontraremos una postura común en la gente muy delgada; abdominales contraídos, caderas y cabeza hacia delante con la espalda hacia detrás. Los paravertebrales están muy asociados a los problemas de vejiga pero también podrían verse afectados por agotamiento emocional.

Se recomienda los alimentos ricos en vitamina A y C, como pimientos verdes, así como los cítricos y otras verduras verdes.

Realizar también el test a los abdominales, el cuádriceps, los isquiotibiales, el tibial anterior, los peroneos y el glúteo mayor.

## Puntos neurovasculares

Situados en las prominencias frontales entre las cejas y la línea del pelo.



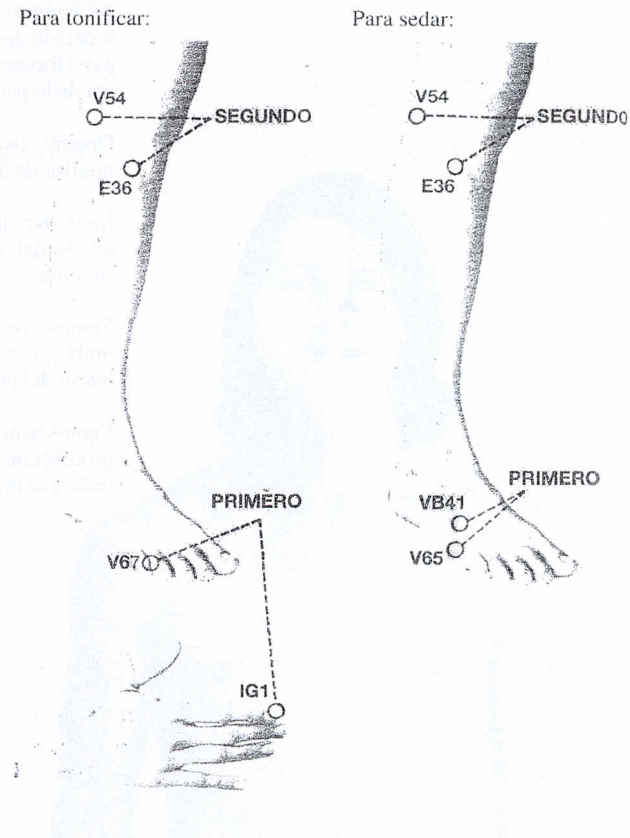
## El Test

La persona se coloca boca abajo, con ambas manos situadas en la zona lumbar y levanta un hombro girando la cabeza hacia atrás como si quisiera mirar por encima de éste. La presión se realiza sobre la parte posterior del hombro, empujando hacia la camilla mientras se estabiliza la cadera opuesta.

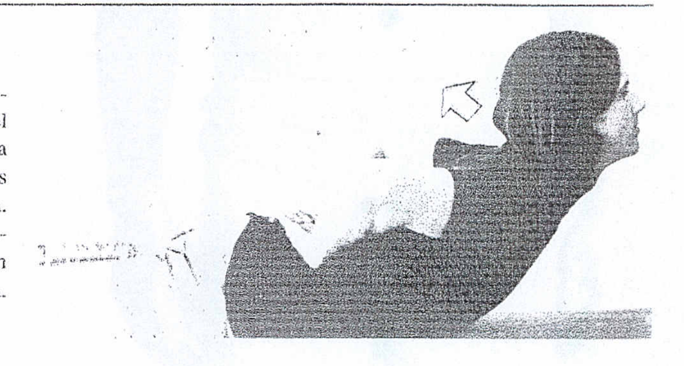


## Puntos de acupresura

Para tonificar: Para sedar:




Una persona con los paravertebrales fuertes puede levantar el torso entero cuando está boca abajo con las manos en las nalgas y la cadera estabilizada. Tras haber realizado un tratamiento regular, éste es un buen ejercicio para reforzar la espalda.



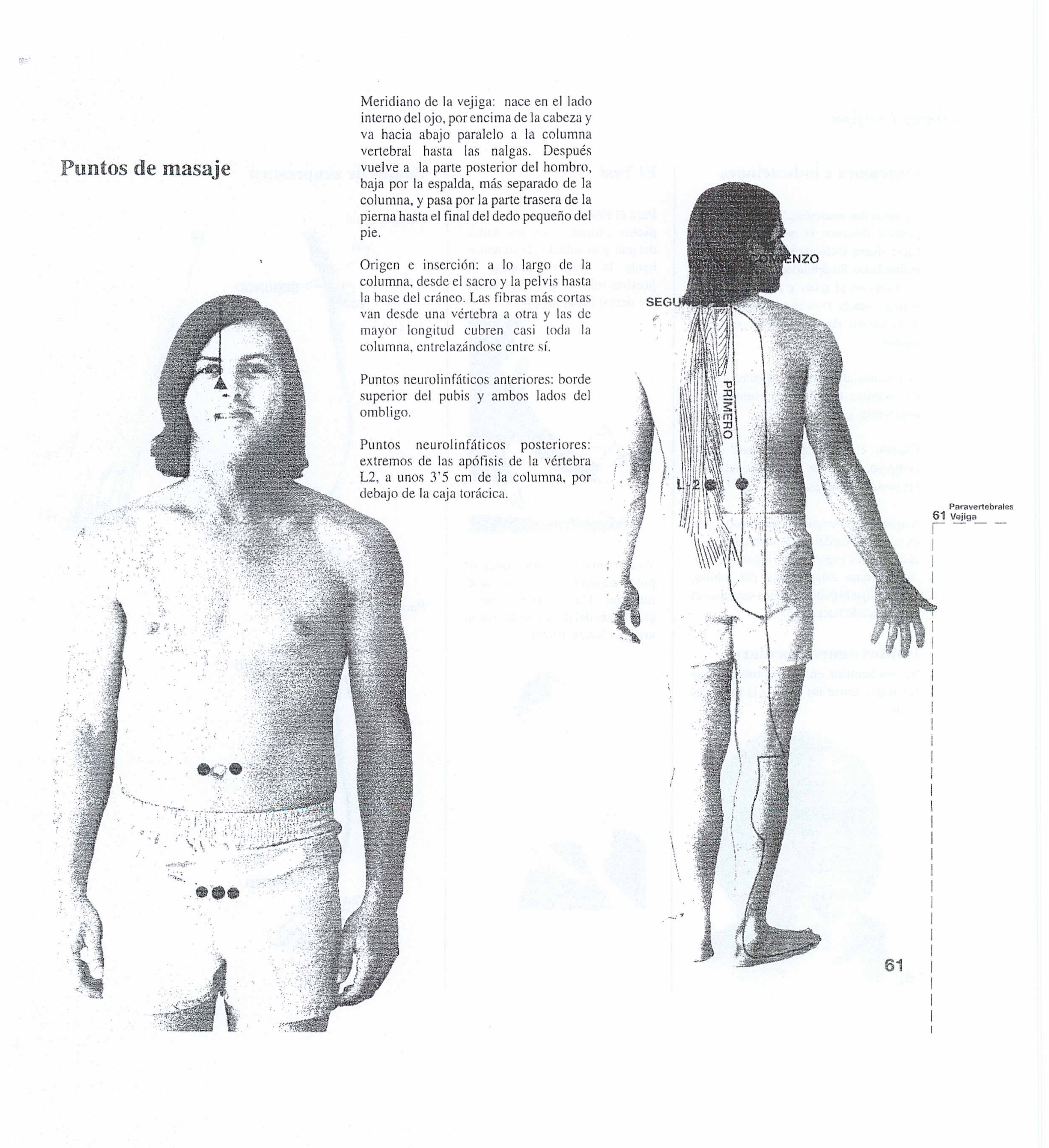
## Puntos de masaje

Meridiano de la vejiga: nace en el lado interno del ojo, por encima de la cabeza y va hacia abajo paralelo a la columna vertebral hasta las nalgas. Después vuelve a la parte posterior del hombro, baja por la espalda, más separado de la columna, y pasa por la parte trasera de la pierna hasta el final del dedo pequeño del pie.

Origen e inserción: a lo largo de la columna, desde el sacro y la pelvis hasta la base del cráneo. Las fibras más cortas van desde una vértebra a otra y las de mayor longitud cubren casi toda la columna, entrelazándose entre sí.

Puntos neurolinfáticos anteriores: borde superior del pubis y ambos lados del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: extremos de las apófisis de la vértebra L2, a unos 3'5 cm de la columna, por debajo de la caja torácica.



# Tibiales / vejiga

## Funciones e indicaciones

De estos dos músculos, el tibial anterior permite flexionar el pie hacia arriba y hacia afuera. Es fácil encontrarlo débil en ambos lados. Su debilidad puede asociarse a fisuras en el recto y a problemas de vejiga y uretra. Pueden aparecer juanetes si el origen de la debilidad son pies planos.

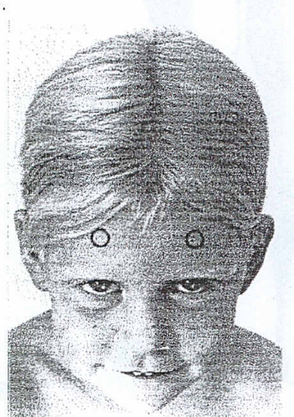
Se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina E (guisantes, verduras de hoja verde, germen de trigo).

Cuando el tibial anterior esté débil, comprobar siempre los paravertebrales, los peroneos y el psoas.

El tibial posterior puede estar involucrado en la pronación del pie. Con frecuencia se encuentra en espasmo, en lugar de débil. Actúa como estabilizador del tobillo, ayuda a fijar el dedo gordo y a mantener el pie inclinado hacia dentro.

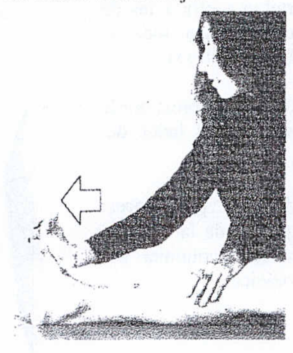
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en las protuberancias frontales, entre las cejas y la línea del pelo.

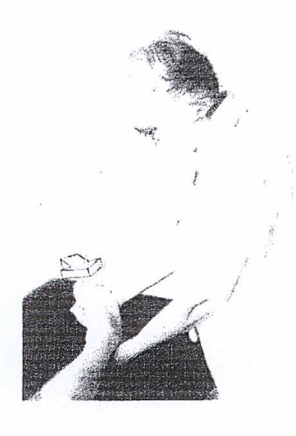


## El Test

Para el tibial anterior colocar la pierna estirada, con los dedos del pie y el tobillo flexionados hacia la rodilla. Realizar la presión sobre el pie empujando los dedos hacia abajo.

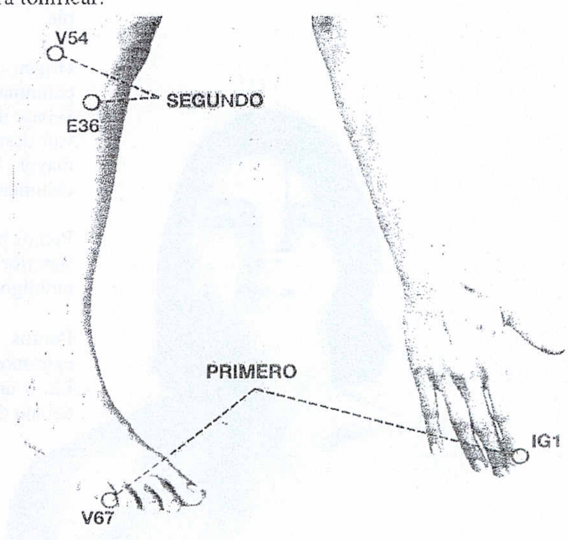


Para el tibial posterior, doblar el pie hacia dentro y hacia abajo al máximo. Hacer presión justo por detrás del dedo gordo, hacia arriba y hacia afuera.

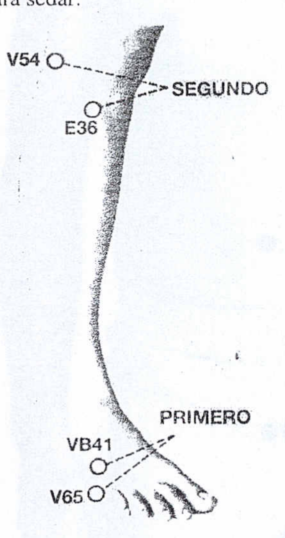


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

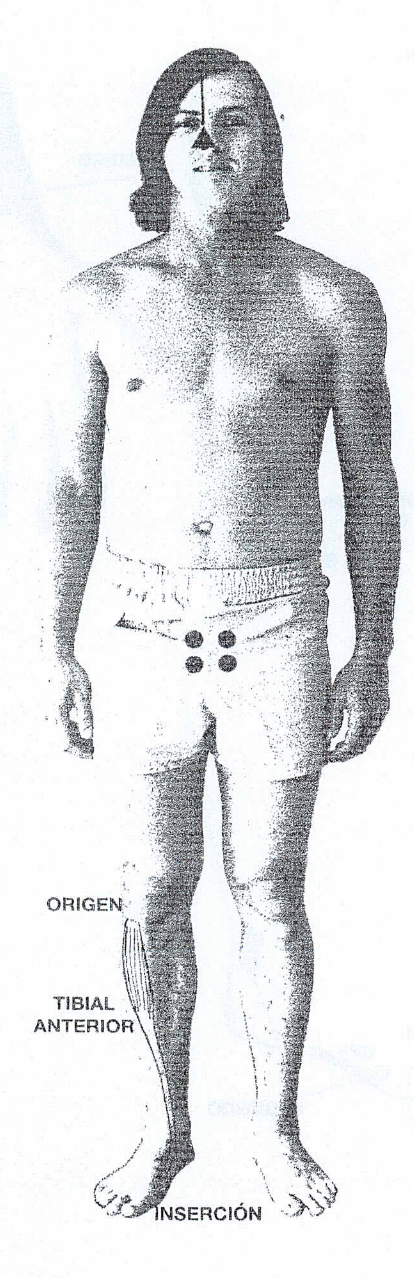
Meridiano de la vejiga: nace en el lado interno del ojo, por encima de la cabeza y va hacia abajo paralelo a la columna vertebral hasta las nalgas. Después vuelve a la parte posterior del hombro, baja por la espalda, más separado de la columna, y pasa por la parte trasera de la pierna hasta el final del dedo pequeño del pie.

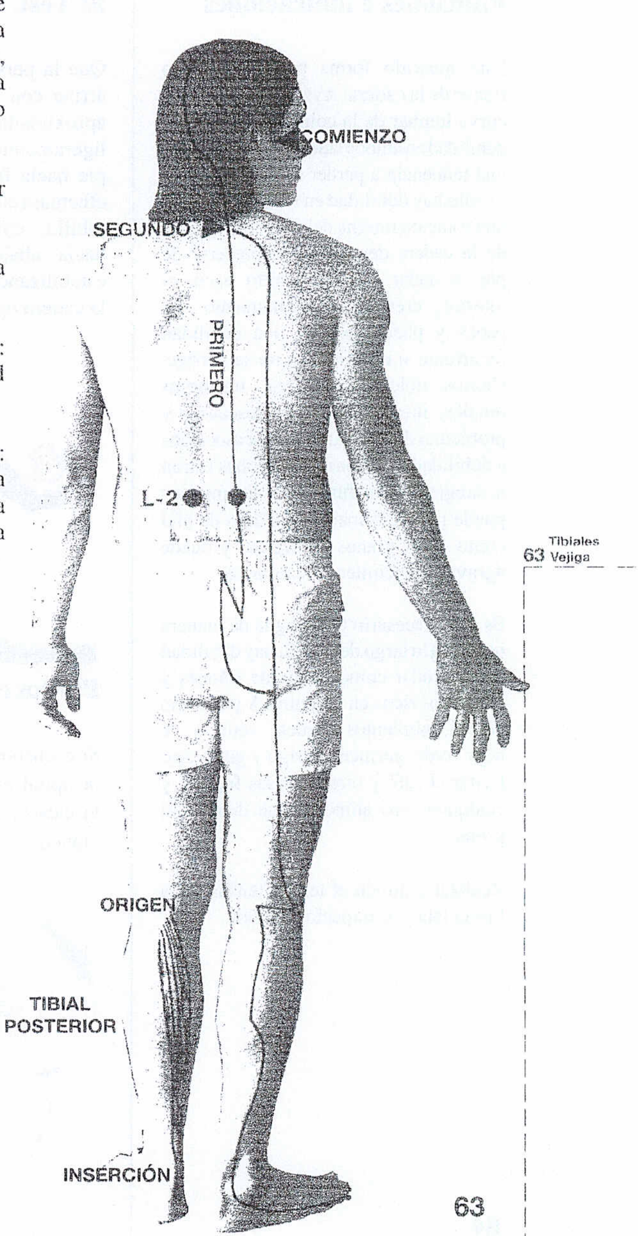
Origen: en el área lateral y anterior justo por debajo de la rodilla.

Inserción: borde interno del pie, a unos 5 cm. del dedo gordo.

Puntos neurolinfáticos anteriores: bordes superiores e inferiores del pubis.

Puntos neurolinfáticos posteriores: extremos de las apófisis de la vértebra L2, a unos 3'5 cm de la columna, por debajo de la caja torácica.



# Psoas / riñón

## Funciones e indicaciones

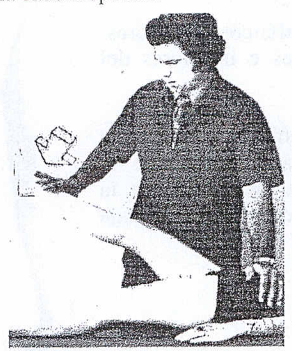
Este músculo forma parte del grupo flexor de la cadera. Ayuda a mantener la curva lumbar de la columna. Si hubiera debilidad en ambos lados, encontraríamos una tendencia a perder la curva lumbar. Si sólo hay debilidad en un lado, causará una rotación interna del pie o que el nivel de la cadera desciende. Mantenerse de pie, o andar con un tobillo hacia el interior, crearía un agotamiento del psoas y puede generar una debilidad recurrente si el problema no se corrige. Ciertos dolores lumbares, trastornos renales, incapacidad para descansar y problemas de pies, pueden estar asociados a debilidad del psoas. Los riñones filtran la sangre, una disfunción de los mismos puede provocar manifestaciones de piel como acné, granos o eczema, y puede agravar padecimientos cardíacos.

Es muy necesario beber agua de manera regular a lo largo del día. Si hay debilidad suele ayudar comer carne de riñones y alimentos ricos en vitamina A y E como perejil, pimientos verdes, verdura de hoja verde, germen de trigo y guisantes. Evitar el café y otras bebidas fuertes, y cualquier otro alimento que debilite al psoas.

Realizar también el test al tensor de la fascia lata y al trapecio superior.

## El Test.

Que la persona se tumbe boca arriba con la pierna levantada aproximadamente unos 45° y ligeramente hacia el lado con el pie hacia fuera. La presión se efectuará en la parte anterior del tobillo; empujando la pierna hacia abajo y hacia afuera, estabilizando al mismo tiempo la cadera opuesta.



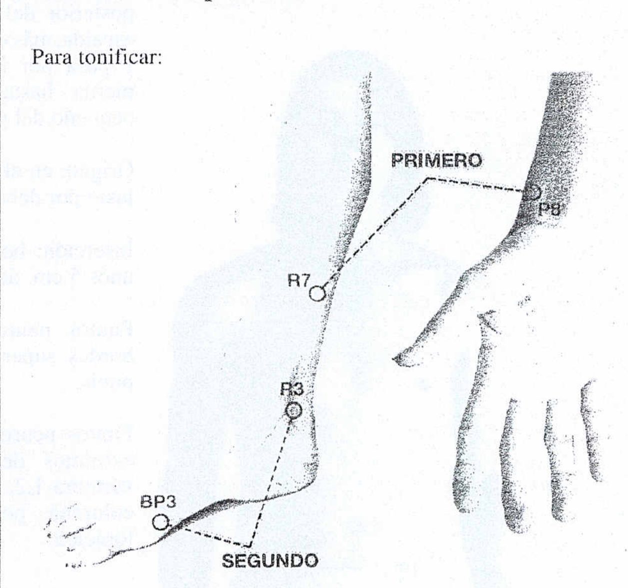
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en la protuberancia occipital, en la parte posterior de la cabeza cerca de la base del cráneo.



## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:

R3
R1
H1
BP3
SEGUNDO
PRIMERO

## Puntos de masaje.

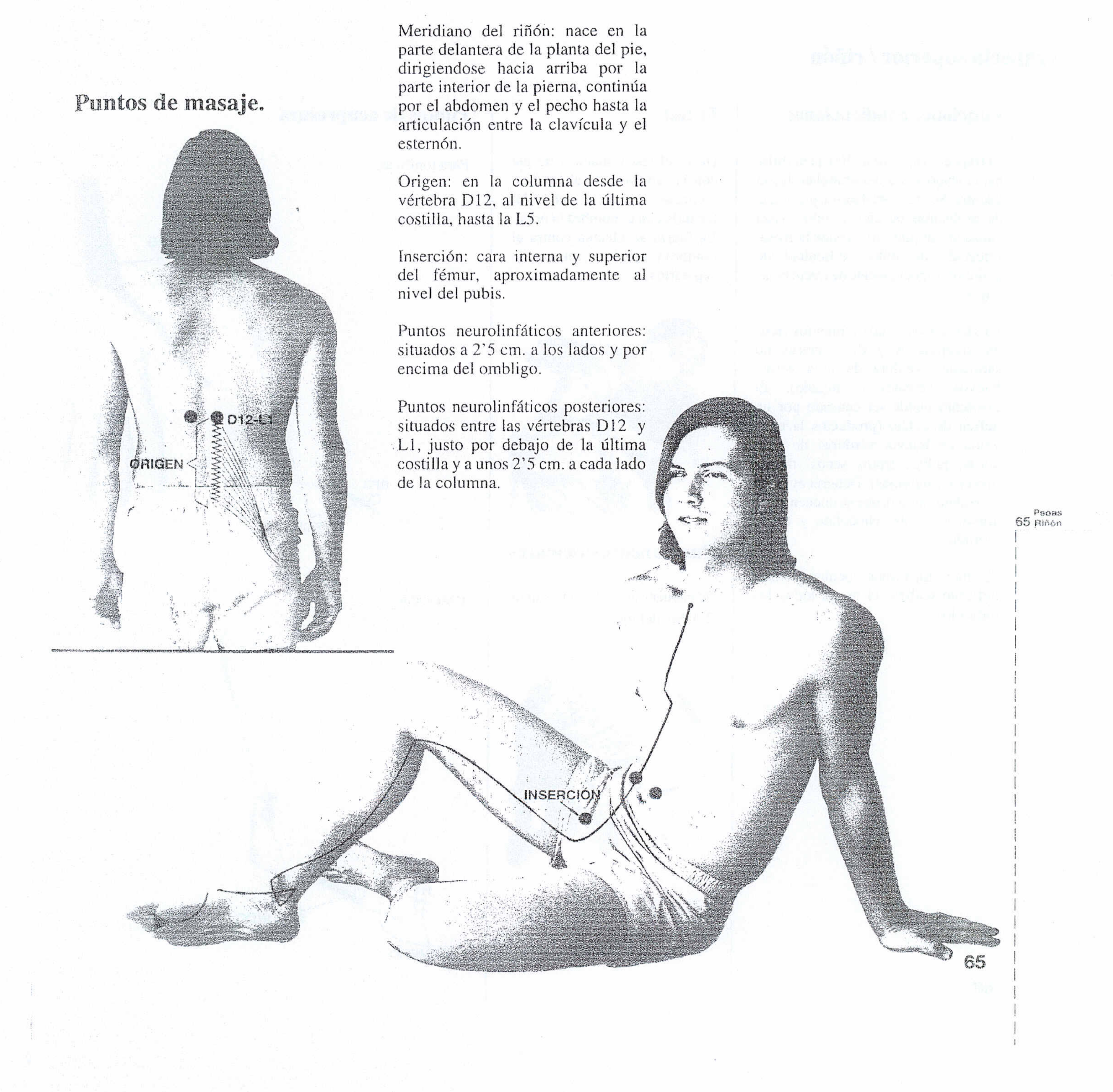
Meridiano del riñón: nace en la parte delantera de la planta del pie, dirigiendose hacia arriba por la parte interior de la pierna, continúa por el abdomen y el pecho hasta la articulación entre la clavícula y el esternón.

Origen: en la columna desde la vértebra D12, al nivel de la última costilla, hasta la L5.

Inserción: cara interna y superior del fémur, aproximadamente al nivel del pubis.

Puntos neurolinfáticos anteriores: situados a 2'5 cm. a los lados y por encima del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: situados entre las vértebras D12 y L1, justo por debajo de la última costilla y a unos 2'5 cm. a cada lado de la columna.



# Trapecio superior / riñón

## Funciones e indicaciones

El trapecio superior inclina la barbilla hacia abajo y tira del omóplato hacia adentro. Se mostrará débil en presencia de problemas de ojos y oídos, vista cansada, conjuntivitis, visión borrosa, infección de oídos, dificultad de audición, especialmente de frecuencias bajas.

Pueden ser de ayuda alimentos ricos en vitamina A y B, y grasas no saturadas (verdura de hoja verde, huevos, cereales e hígado). El insomnio puede ser causado por un déficit de calcio (productos lácteos, yema de huevo, verduras de hoja verde, judías, frutos secos, fresas, limones y naranjas). Debería evitarse el oxalato cálcico, que se encuentra en arándanos, café, chocolate y frutas moradas.

Si hay trastornos oculares, está indicado realizar el test a todos los músculos.

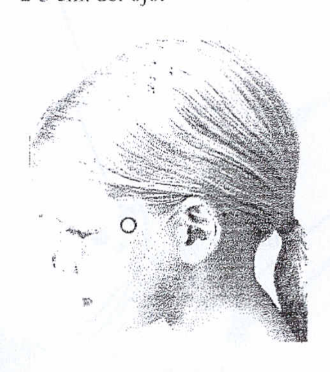
## El test

Hacer el test sentado o de pie con la cabeza recta al frente e inclinada hacia el costado, tocando con el hombro la oreja. La fuerza se efectua contra el hombro y la cabeza, intentando separarlos.



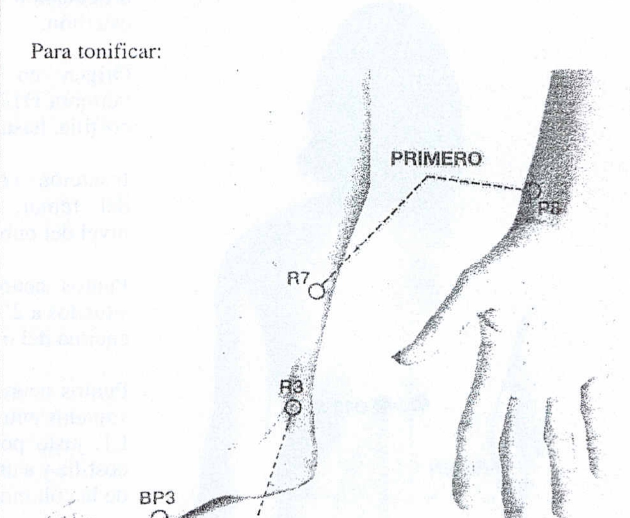
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en la sien, a unos 2'5 cm. del ojo.

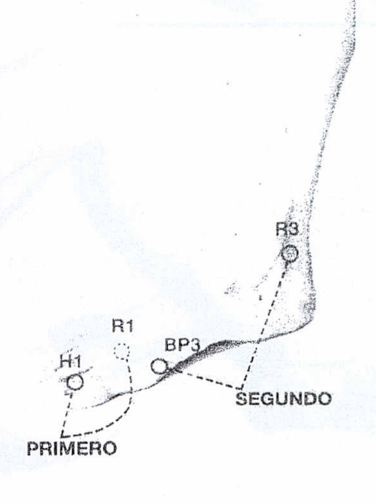


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

Meridiano del riñón: nace en la parte delantera de la planta del pie, dirigiéndose hacia arriba por la parte interior de la pierna, continúa por el abdomen y el pecho hasta la articulación entre la clavícula y el esternón.

Origen: en la base del cráneo y a lo largo de la columna hasta la vértebra C7, localizada en la base del cuello.

Inserción: en el tercio exterior de la clavícula y la parte superior y posterior del hombro.

Puntos neurolinfáticos anteriores: entre las costillas 2ª y 3ª cerca del esternón, especialmente en el lado donde hay dolor de oído. Frotar en el espacio entre músculos situado en la parte anterior y superior del brazo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: a nivel de la vértebra C7, a unos 2'5 cm. a cada lado de la columna.

ORIGEN

INSERCIÓN

2-3

COMIENZO

# Ilíaco / riñón

## Funciones e indicaciones

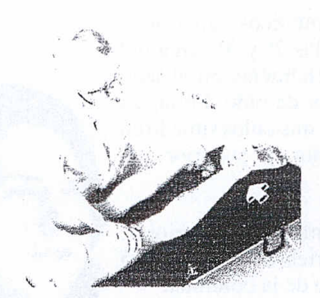
Cuando este músculo está débil, puede indicar que hay un problema con la válvula ileocecal, localizada entre el intestino delgado y el intestino grueso. En su función normal, esta válvula, impide que los alimentos que no han sido completamente digeridos pasen al intestino grueso, y además evita que las bacterias entren en el intestino delgado.

Si estos músculos están débiles y consecuentemente hay una contaminación del intestino delgado, la persona puede desarrollar una serie de síntomas aparentemente extraños, como náuseas, dolores en la parte lumbar, dolores de cabeza, dolores en los hombros, sed repentina, ojeras y palidez. Trabajar con los puntos reflejos indicados debería ayudar a normalizar la función y restablecer el músculo ilíaco.

Evitar alimentos crudos cuando este músculo se muestra débil, especialmente verduras crudas y frutas con gran cantidad de enzimas, como la papaya. Como suplementos alimenticios indicados se encuentran, la clorofila soluble en agua, y productos elaborados a partir de leche fermentada como es el kefir, el yogur o el suero de leche.

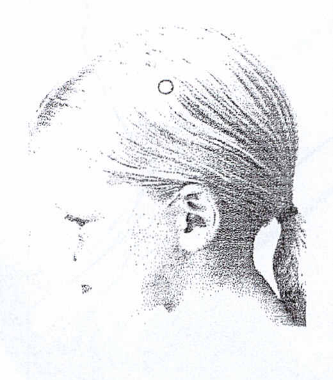
## El test

Pediremos a la persona con la que trabajamos que se coloque boca abajo, con la rodilla doblada a 90° y girar al máximo y hacia el lado la parte inferior de la pierna. La presión se efectuará en el tobillo, forzando la pierna a volver a la línea media, al mismo tiempo que estabilizamos la rodilla.



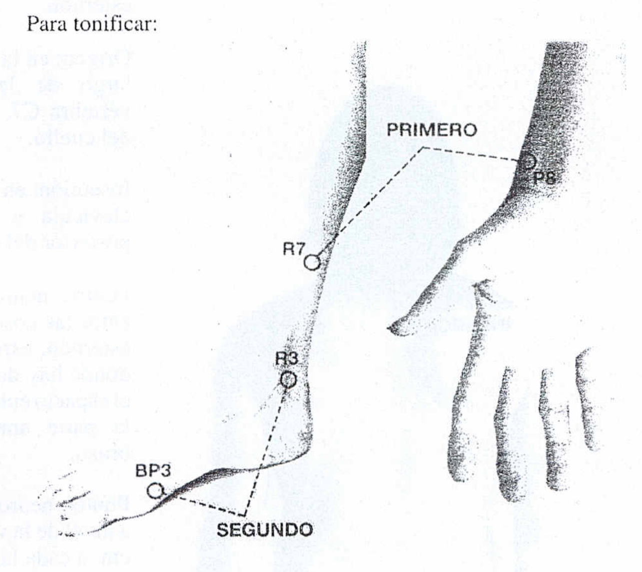
## Puntos neurovasculares

Están situados en la eminencia parietal, es una protuberancia que hay entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

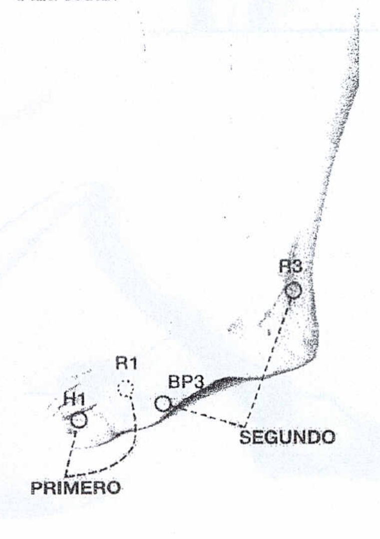


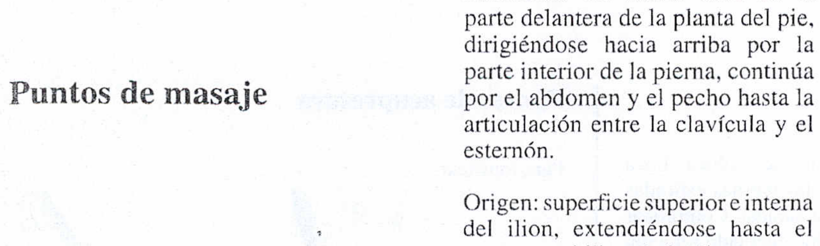
## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

Meridiano del riñón: nace en la parte delantera de la planta del pie, dirigiéndose hacia arriba por la parte interior de la pierna, continúa por el abdomen y el pecho hasta la articulación entre la clavícula y el esternón.

Origen: superficie superior e interna del ilion, extendiéndose hasta el sacro y estabilizando los ligamentos.

Inserción: Tuberosidad superior e interna del fémur.

Puntos neurolinfáticos anteriores: en la parte anterior de los hombros y en el lado interno de la cresta ilíaca anterosuperior.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D12 y L1, a unos 2,5 cm. a cada lado de la columna.

L1-D12

ORIGEN

INSERCIÓN

COMIENZO



# Glúteo medio / maestro de corazón

## Funciones e indicaciones

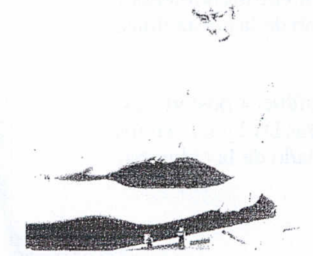
Este músculo tira de la pierna hacia afuera y ayuda en la rotación. Si este músculo se encuentra débil, puede indicar que la cadera y el hombro están elevados, y asimismo hay una tendencia a tener las piernas arqueadas o una cojera peculiar. También puede asociarse a calambres menstruales, problemas de próstata o impotencia. Aun cuando se relacione más con una debilidad en el tensor de la fascia lata, puede producirse dolor en el pecho.

Se debe enfatizar el consumo de alimentos ricos en vitamina E (germen de trigo, guisantes, verdura de hoja verde). Para los hombres sería de ayuda comer ternera.

Comprobar también el psoas y el tensor de la fascia lata.

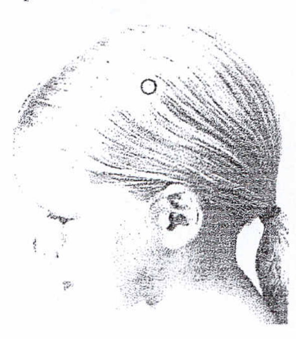
## El test

La persona se coloca boca arriba con las piernas estiradas y un poco separadas. Comprobar que no se ha efectuado rotación de cadera. Realizar presión en el tobillo para llevar la pierna a la línea media, estabilizando el tobillo opuesto.



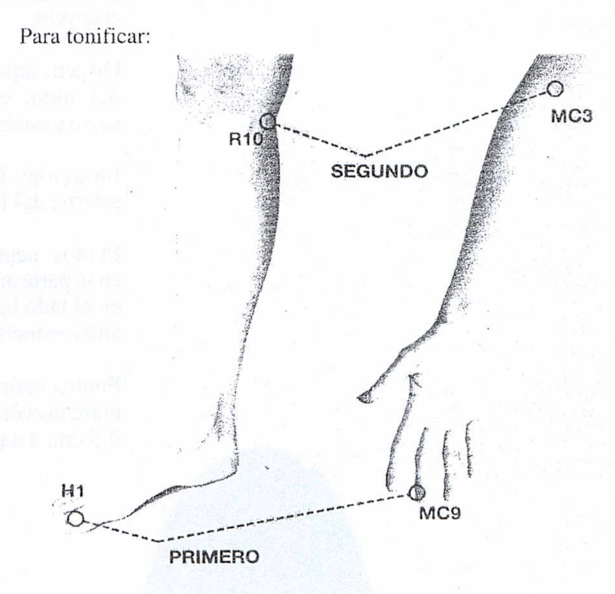
## Puntos neurovasculares.

Se encuentran en las eminencias parietales, protuberancia que hay entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

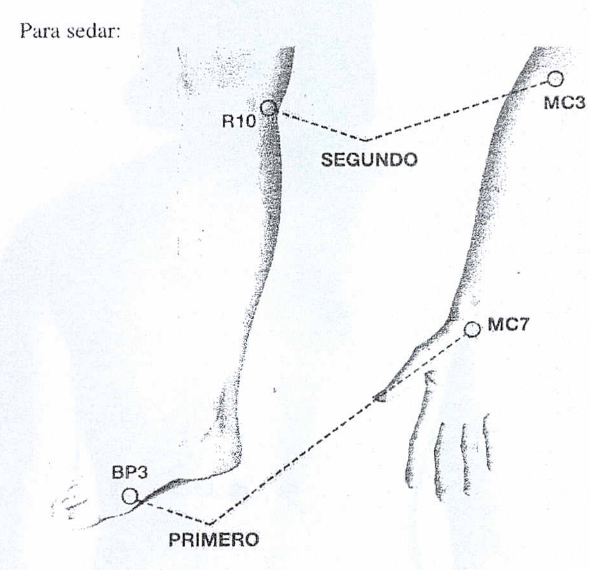


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

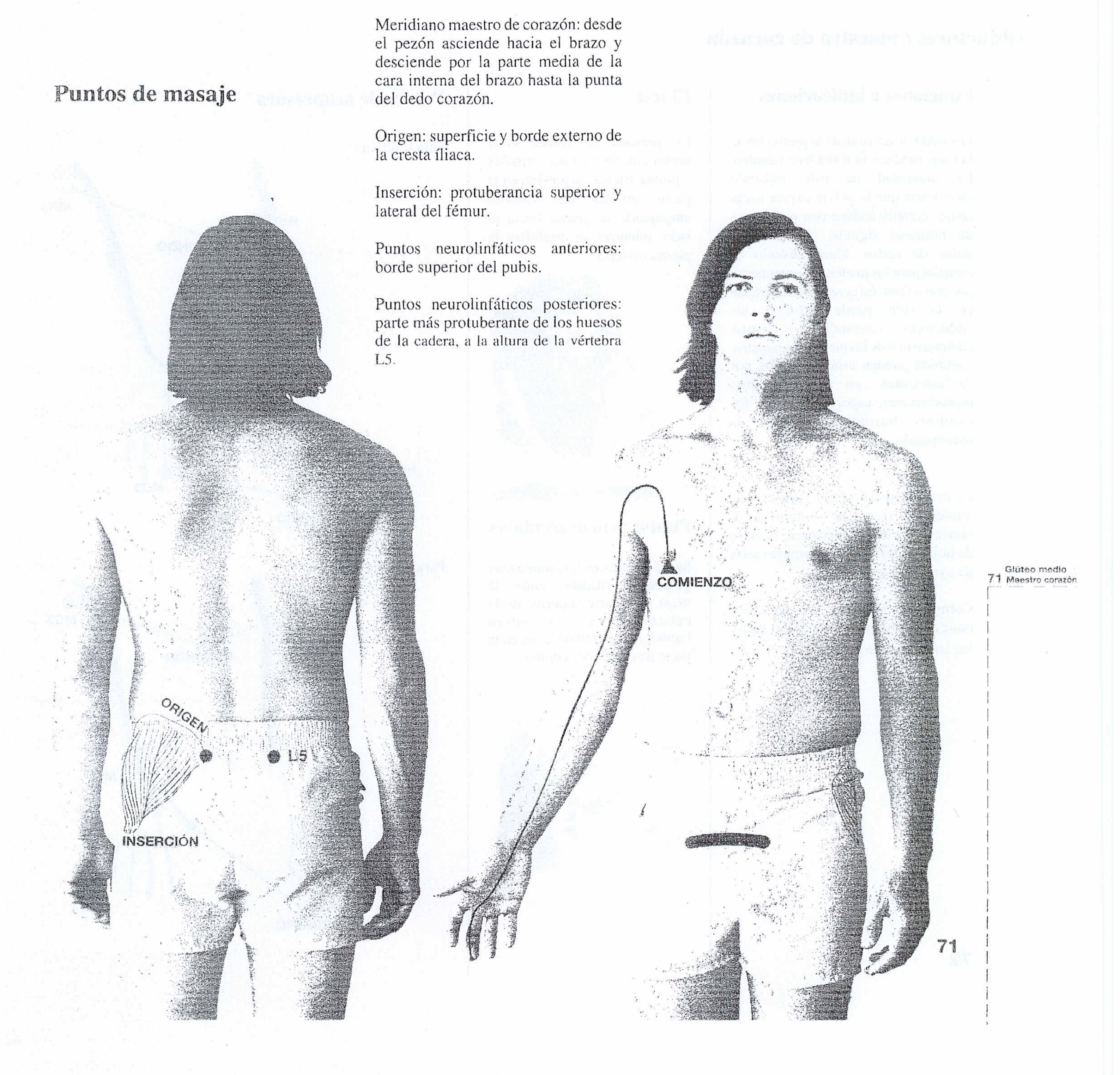
Meridiano maestro de corazón: desde el pezón asciende hacia el brazo y desciende por la parte media de la cara interna del brazo hasta la punta del dedo corazón.

Origen: superficie y borde externo de la cresta ilíaca.

Inserción: protuberancia superior y lateral del fémur.

Puntos neurolinfáticos anteriores: borde superior del pubis.

Puntos neurolinfáticos posteriores: parte más protuberante de los huesos de la cadera, a la altura de la vértebra L5.



# Adductores / maestro de corazón

## Funciones e indicaciones

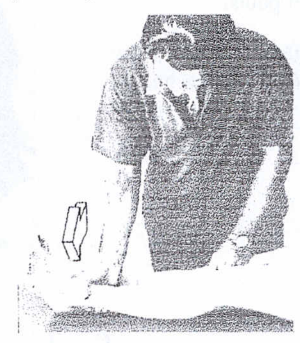
Los adductores tiran de la pierna hacia la línea media y la rotan hacia dentro. La debilidad de este músculo provocaría que la pelvis cayera hacia abajo, complicándose con problemas de hombros rígidos, hasta causar dolor de codos. Este músculo es esencial para los jinetes, el agotamiento por el continuo esfuerzo de mantenerse en la silla puede debilitar los adductores, causando la postura característica de las piernas arqueadas. También pueden estar afectados por disfunciones en los órganos reproductores, especialmente en los cambios hormonales como la menopausia.

Es preciso insistir en el consumo de alimentos ricos en vitamina E (germen de trigo, guisantes, verdura de hoja verde). Para los hombres sería de ayuda comer ternera.

Comprobar también los músculos opuestos, el tensor de la fascia lata y los isquiotibiales.

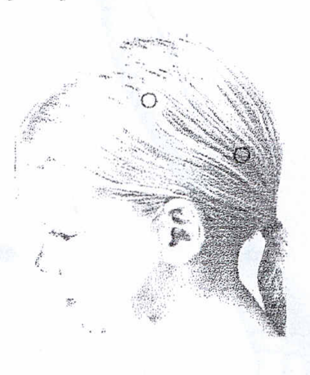
## El test

La persona se coloca boca arriba con las piernas estiradas y juntas. Ejercer la presión en la parte interna del tobillo, empujando la pierna hacia el lado, mientras se estabiliza la pierna opuesta.



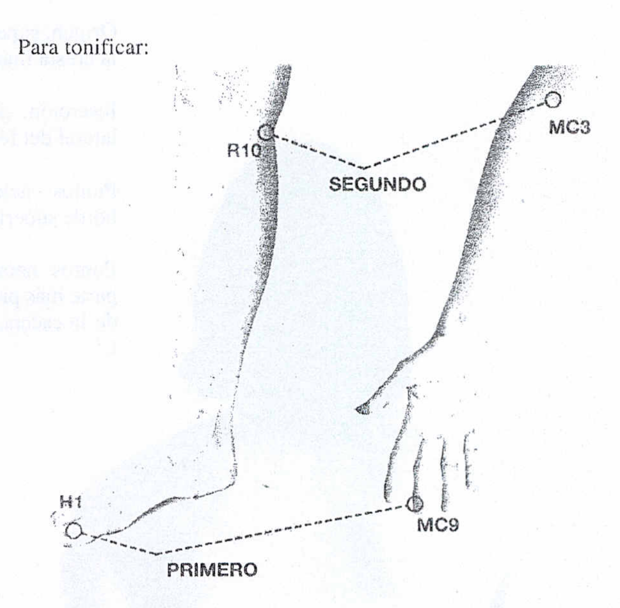
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en las eminencias parietales, situadas entre la oreja y la parte superior de la cabeza; y en la sutura lambdoidal, a ambos lados en la parte posterior del cráneo.

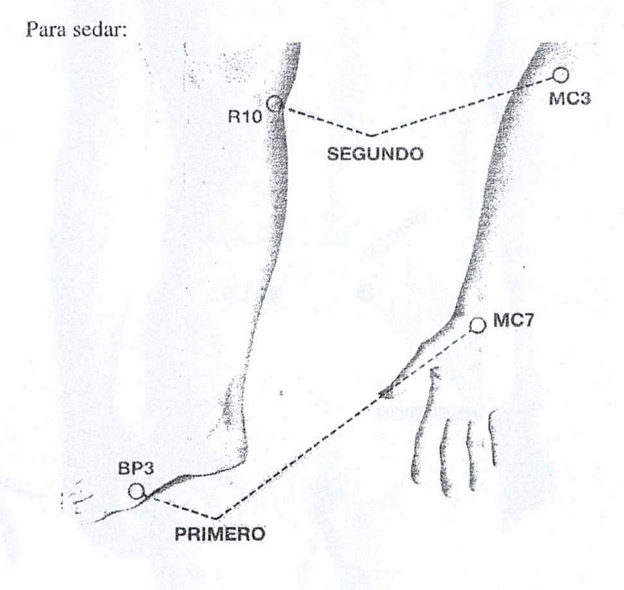


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

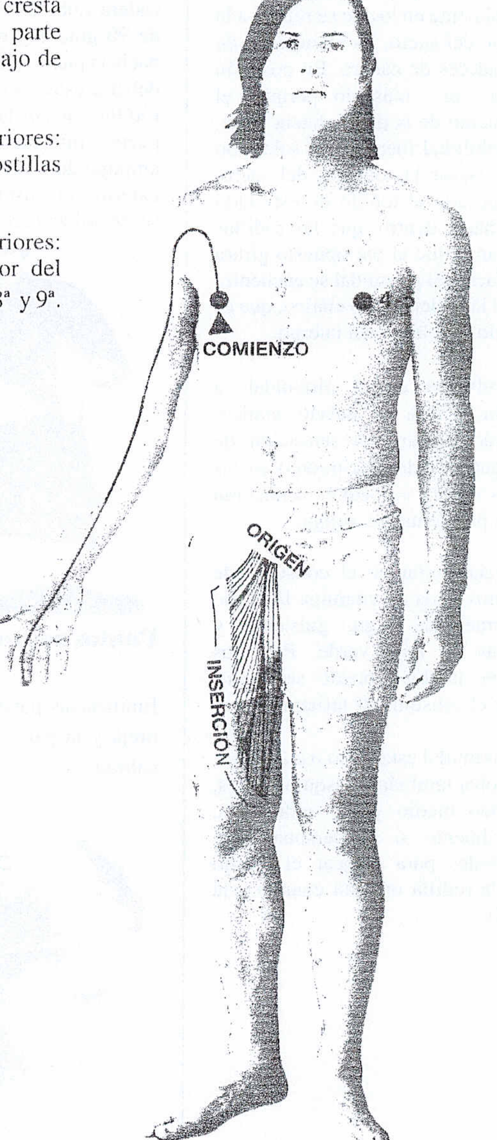
Meridiano maestro de corazón: desde el pezón asciende hacia el brazo y desciende por la parte media de la cara interna del brazo hasta la punta del dedo corazón.

Origen: borde anterior del pubis

Inserción: a lo largo de la cresta anterior del fémur, hasta la parte interior de la rodilla, por debajo de ésta.

Puntos neurolinfáticos anteriores: detrás del pezón, entre las costillas 4ª y 5ª.

Puntos neurolinfáticos posteriores: por debajo del punto inferior del omóplato, entre las costillas 8ª y 9ª.



# Piramidal / maestro de corazón

## Funciones e indicaciones

Este músculo de la cadera es muy importante para la postura, especialmente en lo que se refiere a la posición del sacro. Es el superior de los rotadores de cadera. En posición sentada el músculo permite el movimiento de la pierna hacia fuera. Si la debilidad fuera de un solo lado podría causar la rotación del sacro, haciendo que el tobillo de este lado rotara hacia dentro, que las rodillas chocaran y que el pie opuesto girara hacia fuera. El piramidal se encuentra justo al lado del nervio ciático, que es el nervio más largo del cuerpo.

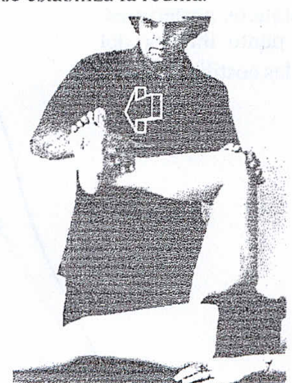
Un problema en el piramidal, a menudo, afecta al nervio ciático, pudiendo causar una sensación de hormigueo o adormecimiento en las piernas, dolor y escozor en la micción y otros problemas de vejiga.

Es preciso enfatizar el consumo de alimentos ricos en vitamina E, como el germen de trigo, guisantes y verduras de hoja verde. Para los hombres también puede ser aconsejable el consumo de ternera.

Si el piramidal está tenso o con dolor, comprobar también los isquiotibiales, el glúteo medio y los adductores, especialmente si la persona tiene dificultades para colocar el tobillo sobre la rodilla opuesta cuando está sentada.

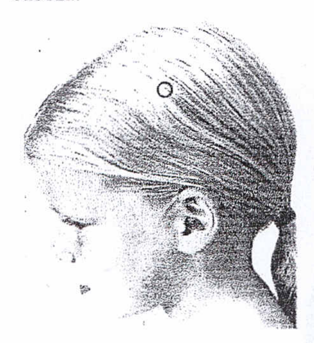
## El test

Hacer el test con la persona boca arriba, con la rodilla y la cadera dobladas en un ángulo de 90 grados y el pie doblado hacia la pierna opuesta. El talón debería estar por encima de la rodilla. Ejercer la presión en la parte interna del tobillo empujando hacia la parte exterior, al mismo tiempo que se estabiliza la rodilla.



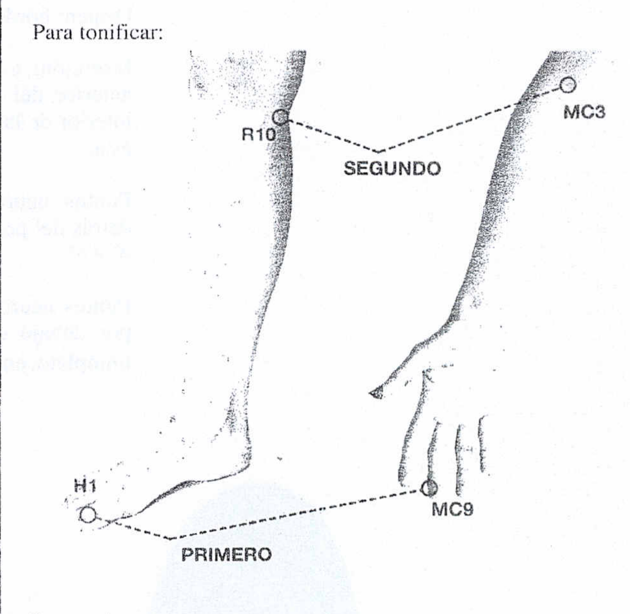
## Puntos neurovasculares

Eminencias parietales, entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

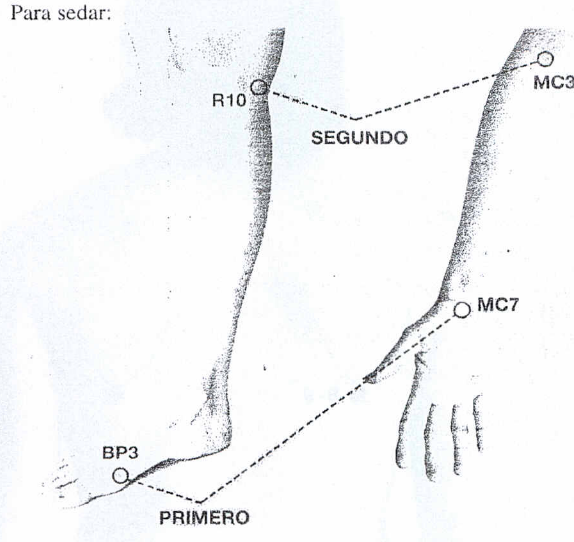


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



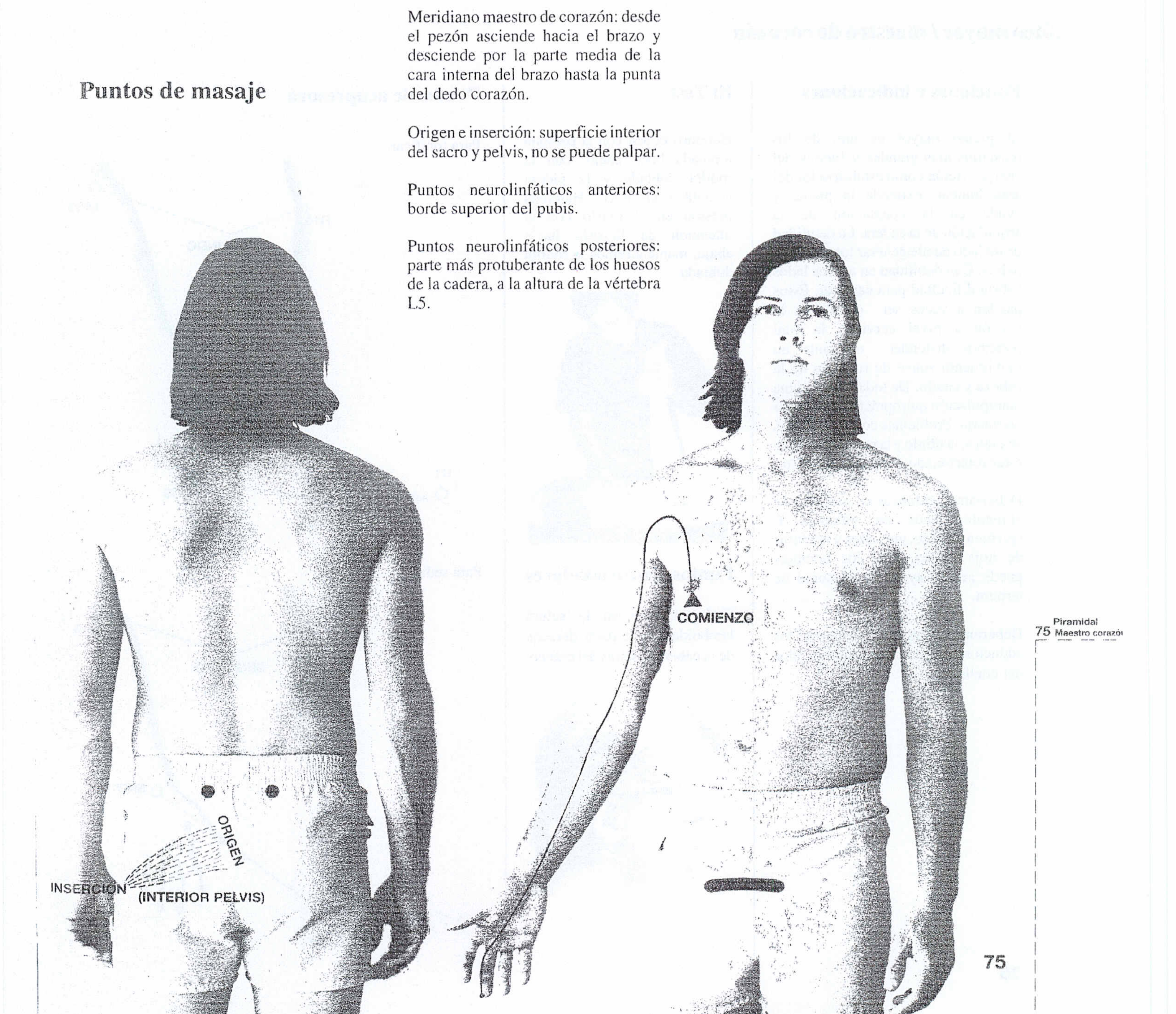
## Puntos de masaje

Meridiano maestro de corazón: desde el pezón asciende hacia el brazo y desciende por la parte media de la cara interna del brazo hasta la punta del dedo corazón.

Origen e inserción: superficie interior del sacro y pelvis, no se puede palpar.

Puntos neurolinfáticos anteriores: borde superior del pubis.

Puntos neurolinfáticos posteriores: parte más protuberante de los huesos de la cadera, a la altura de la vértebra L5.



# Glúteo mayor / maestro de corazón

## Funciones e indicaciones

El glúteo mayor es uno de los músculos más grandes y fuertes del cuerpo. Actúa como estabilizador del área lumbar, extiende la pierna y ayuda en la coaptación de la articulación de la cadera. La debilidad de un lado puede generar torsión en la pelvis. Con debilidad en ambos lados habría dificultad para caminar. Éstos pueden a veces ser debidos a la tensión a nivel cervical, la cual podemos distender mediante un movimiento suave de rotación de la cabeza y cuello. De todas formas una manipulación quiropráctica puede ser necesaria. Problemas con los órganos sexuales, la líbido y la próstata pueden estar relacionados con este músculo.

Deberíamos enfatizar el consumo de alimentos ricos en vitamina E (germen de trigo, guisantes y verduras de hoja verde). Para los hombres puede ser de ayuda el consumo de ternera.

Deberemos comprobar además los adductores, el piramidal y los músculos del cuello.

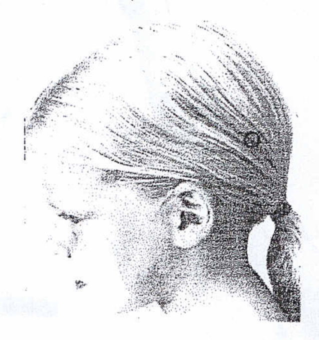
## El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca abajo, con la rodilla doblada y la pierna levantada un poco. Haremos presión en el muslo con la intención de llevarlo hacia abajo, mantendremos la rodilla doblada.



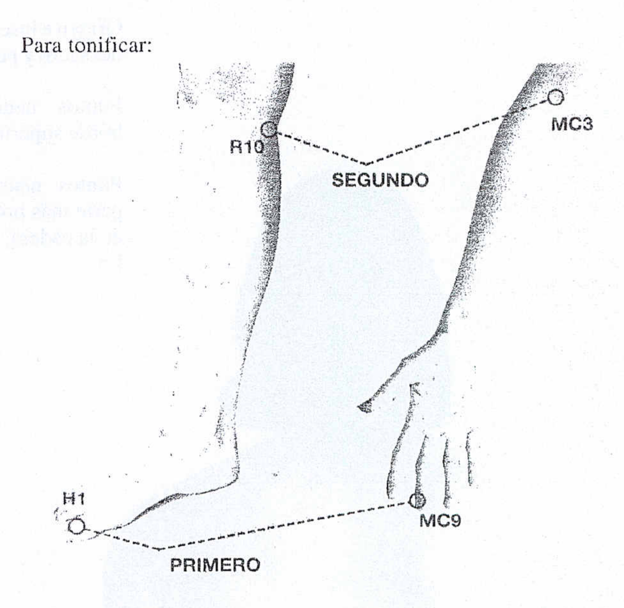
## Puntos neurovasculares

Están situados en la sutura lamboidal, en la parte derecha de la cabeza y detrás del cráneo.

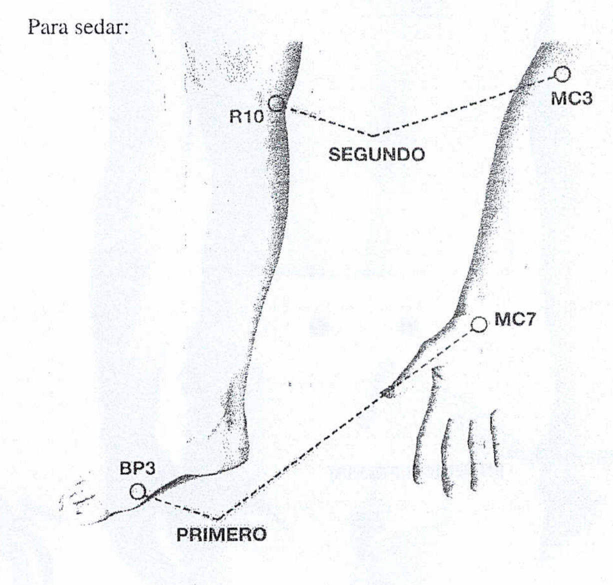


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

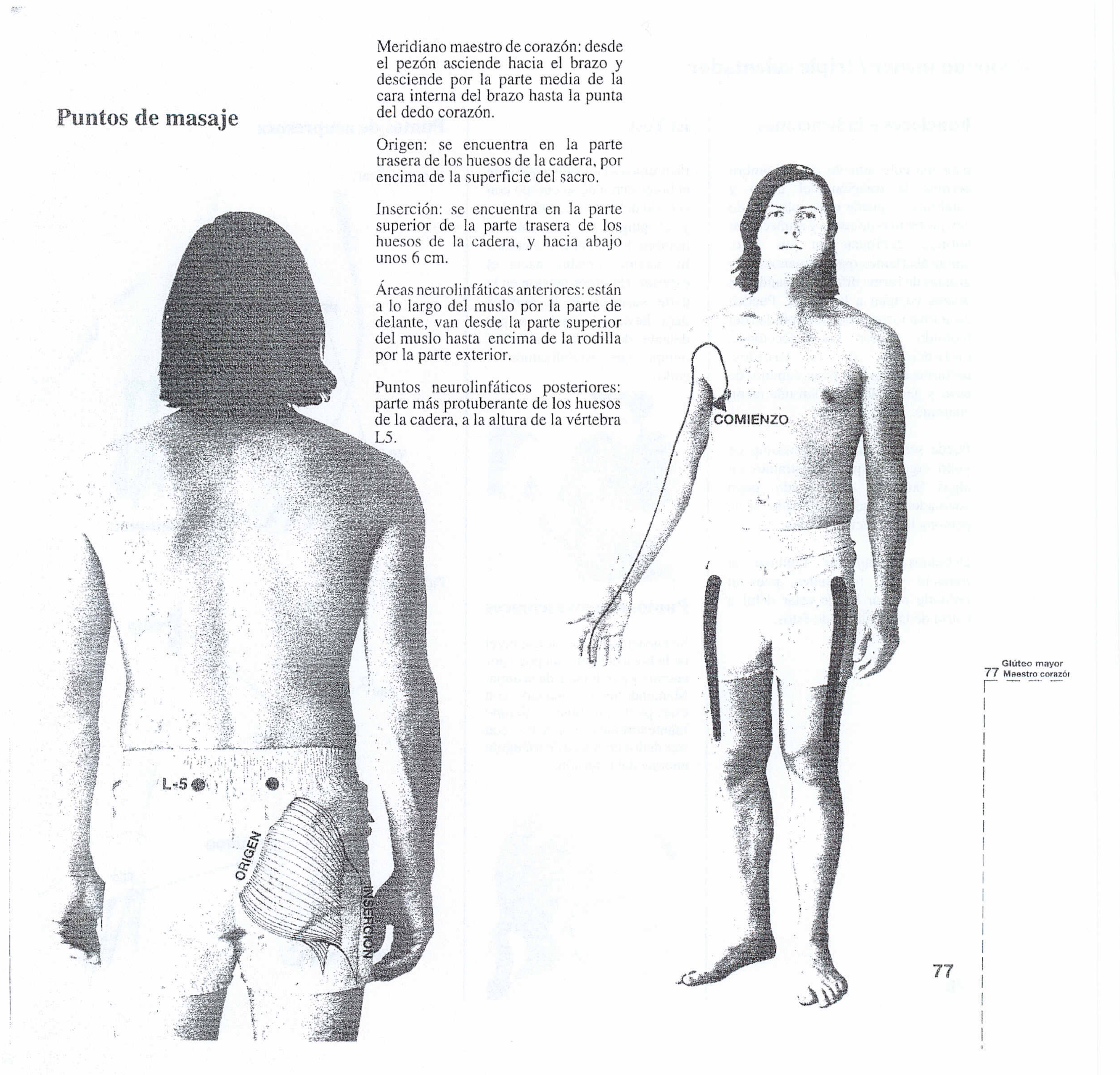
Meridiano maestro de corazón: desde el pezón asciende hacia el brazo y desciende por la parte media de la cara interna del brazo hasta la punta del dedo corazón.

Origen: se encuentra en la parte trasera de los huesos de la cadera, por encima de la superficie del sacro.

Inserción: se encuentra en la parte superior de la parte trasera de los huesos de la cadera, y hacia abajo unos 6 cm.

Áreas neurolinfáticas anteriores: están a lo largo del muslo por la parte de delante, van desde la parte superior del muslo hasta encima de la rodilla por la parte exterior.

Puntos neurolinfáticos posteriores: parte más protuberante de los huesos de la cadera, a la altura de la vértebra L5.



# Redondo menor / triple calentador

## Funciones e indicaciones

Este músculo situado en el hombro permite la rotación del brazo y antebrazo, y puede estar relacionado con problemas de codos y muñecas. Si hubiera debilidad en un lado, comprobaríamos que las manos están giradas de forma diferente cuando los brazos cuelgan a los lados. Pueden estar relacionados con la debilidad del redondo menor las infecciones, disfunciones de la tiroides, perturbaciones digestivas, cambios de peso y ganas de llorar sin una razón aparente.

Puede ser necesario el consumo de yodo orgánico que encontramos en algas (kelp) y en pescado, poco cocinado o crudo, sobretodo si la persona llora frecuentemente.

Debemos comprobar también el trapecio y el romboides, pues el redondo menor puede estar débil a causa de la debilidad de éstos.

## El Test

Pediremos a la persona que deje el brazo cerca de su cuerpo con el codo doblado unos 90 grados y el pulgar en dirección al hombro. El antebrazo se coloca lo máximo posible hacia el exterior. Haremos presión en la parte superior de la muñeca para llevar el antebrazo por delante del pecho al mismo tiempo que estabilizamos el codo.



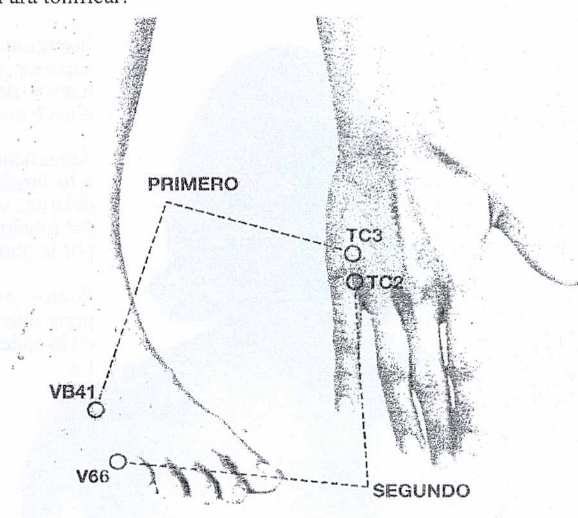
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en la sien al nivel de la línea del pelo, un poco por encima y por delante de la oreja. Mantendremos contacto con este punto al mismo tiempo mantendremos contacto con tres dedos en forma de triángulo encima del esternón.

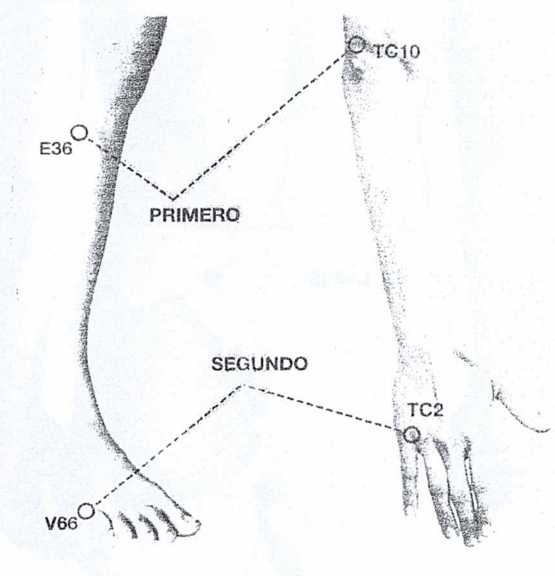


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

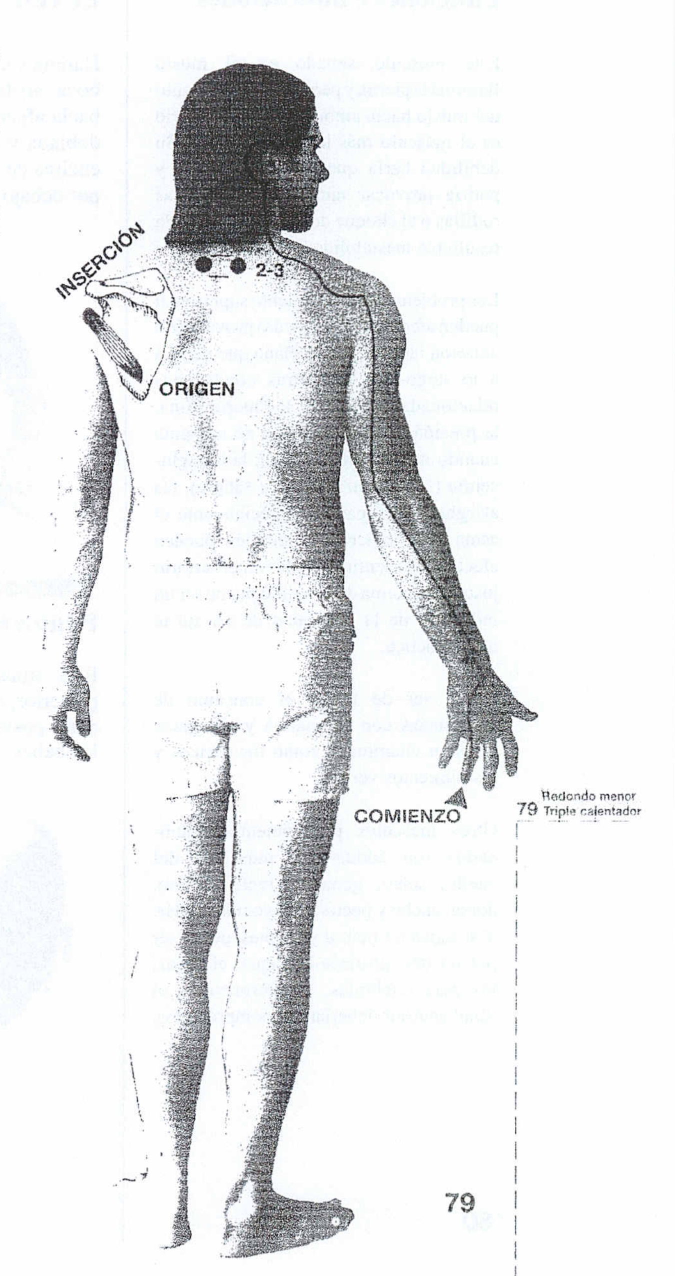
Meridiano triple calentador: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba pasando por la mano, la parte exterior del brazo y por el lado del cuello, alrededor de la oreja y hasta la ceja.

Origen: está en el borde del omóplato más cercano a la columna.

Inserción: está en la parte superior y posterior del brazo.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados entre las costillas 2ª y 3ª cerca del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: se encuentran entre las vértebras D2 y D3, a 2 cm por cada lado de la columna.




PUNTOS NEUROVASCULARES
2-3

# Sartorio / triple calentador

## Funciones e indicaciones

Este músculo situado en el muslo flexiona la pierna y permite el movimiento del muslo hacia ambos lados. El sartorio es el músculo más largo del cuerpo. Su debilidad haría que la pelvis girará, y podría provocar también dolor en las rodillas o el choque de éstas a causa de la resultante inestabilidad en las mismas.

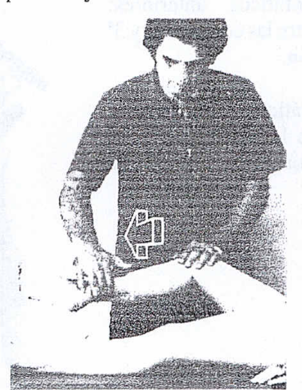
Los problemas de agotamiento suprarrenal pueden afectar a este musculo provocando extrema fatiga por la mañana que mejora a lo largo del día. Otras condiciones relacionadas pueden ser la hiperinsulina, la presión de la sangre que no aumenta cuando nos ponemos en pie, la hipoglucemia (falta de azúcar en la sangre), las alergias, la urticaria y especialmente el asma. Las infecciones también pueden afectarle. Si sentimos dolor en el sartorio justo por encima de la rodilla puede ser un indicador de la necesidad de un ajuste quiropráctico.

Puede ser de ayuda el consumo de substancias con adrenalina y alimentos ricos en vitamina C como los cítricos y los pimientos verdes.

Otros músculos posiblemente relacionados son adductores, músculos del cuello, sóleo, gemelos, recto interno, dorsal ancho y pectoral mayor clavicular. Y si sudan las manos y los pies, puede ser por un desequilibrio del agua, el psoas, los paravertebrales, los peroneos y el tibial anterior deberían ser comprobados.

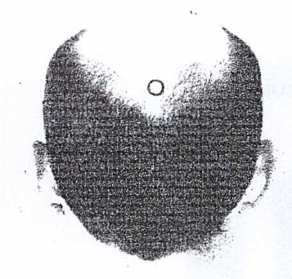
## El Test

Haremos el test con la persona boca arriba, la pierna girada hacia afuera, la rodilla un poco doblada y el pie levantado por encima de la otra pierna y justo por debajo de la rodilla.



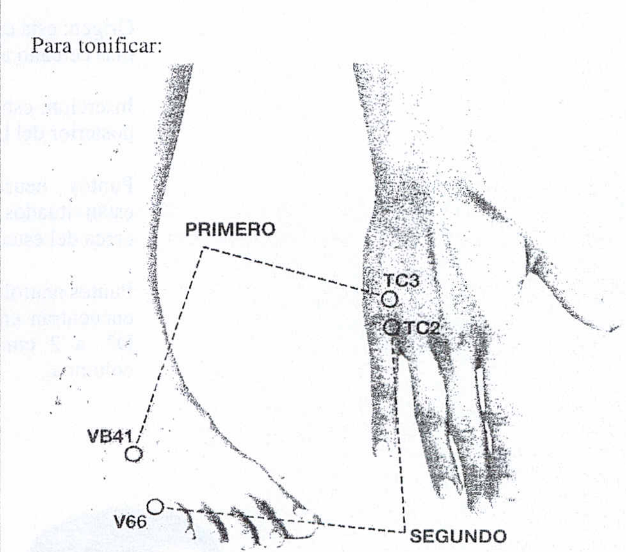
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela posterior, el área delicada en la parte posterior de la cabeza de los bebés.

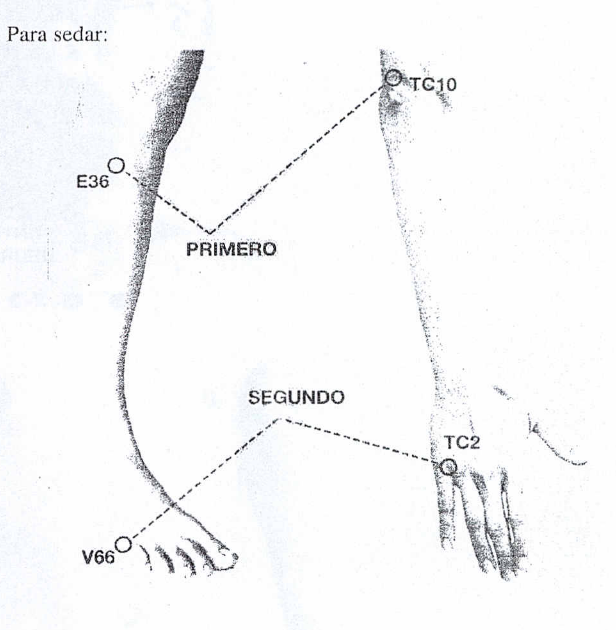


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



# Puntos de masaje

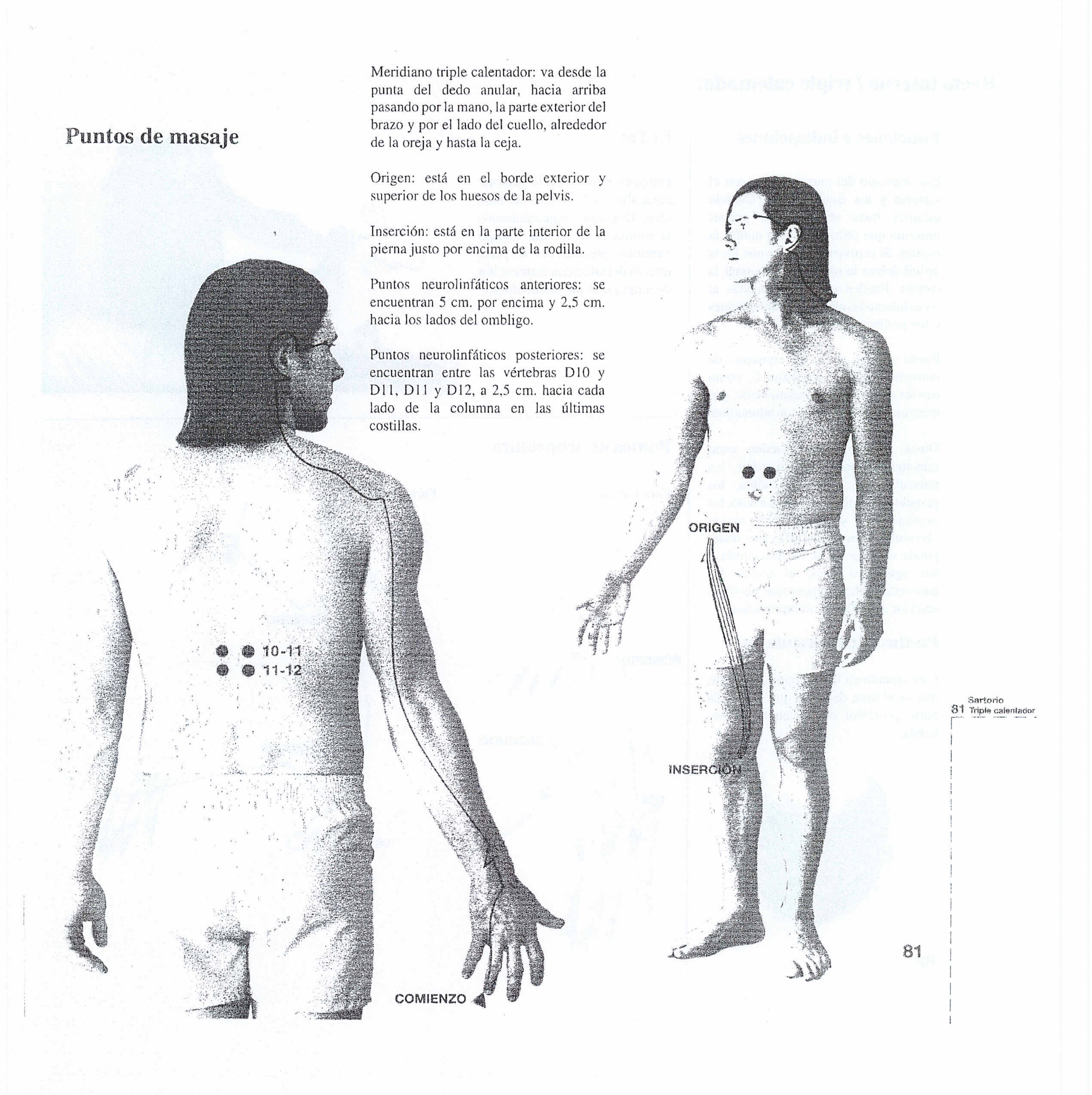
Meridiano triple calentador: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba pasando por la mano, la parte exterior del brazo y por el lado del cuello, alrededor de la oreja y hasta la ceja.

Origen: está en el borde exterior y superior de los huesos de la pelvis.

Inserción: está en la parte interior de la pierna justo por encima de la rodilla.

Puntos neurolinfáticos anteriores: se encuentran 5 cm. por encima y 2,5 cm. hacia los lados del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: se encuentran entre las vértebras D10 y D11, D11 y D12, a 2,5 cm. hacia cada lado de la columna en las últimas costillas.



# Recto interno / triple calentador

## Funciones e indicaciones

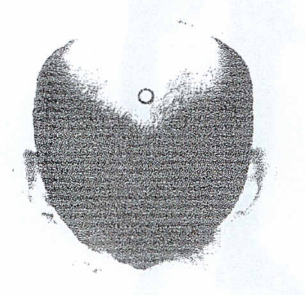
Este músculo del muslo trabaja con el sartorio y los isquiotibiales. Cuando estamos boca abajo es el primer músculo que utilizamos para doblar la rodilla. Si estuviera débil se nos haría difícil doblar la rodilla sin flexionar la cadera. Pueden estar relacionadas al recto interno las alergias, las infecciones o los problemas adrenales.

Puede ser de ayuda el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como son los cítricos o el pimiento verde, y el consumo de substancias con adrenalina.

Otros músculos que pueden estar relacionados son los adductores, los músculos del cuello, el sóleo, los gemelos, el sartorio, el dorsal ancho, los isquiotibiales y el pectoral mayor clavicular. Si las manos y los pies sudan puede ser a causa de un desequilibrio del agua, así pues, el psoas, los paraverte-brales, los peroneos y el tibial anterior deberían ser comprobados.

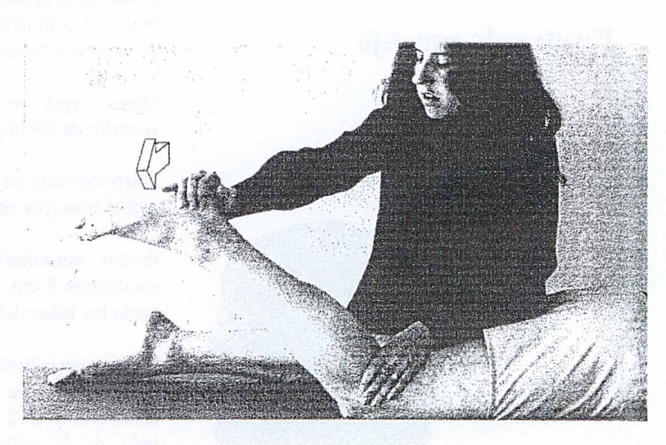
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela posterior, que es el área delicada que hay en la parte posterior de la cabeza de los bebés.

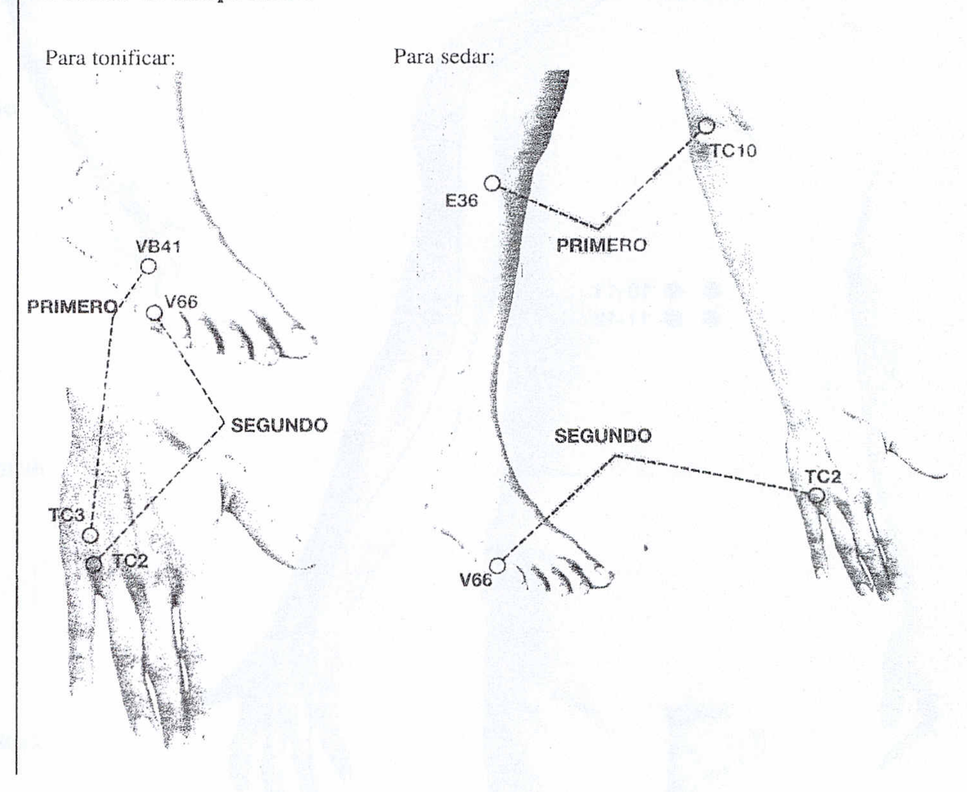


## El Test

Haremos el test con la persona boca abajo y la rodilla doblada unos 45 grados. Aguantaremos la rodilla, y al mismo tiempo haremos presión en la parte interna del talón con la intención de empujar el pie hacia afuera.



## Puntos de acupresura



## Puntos de masaje

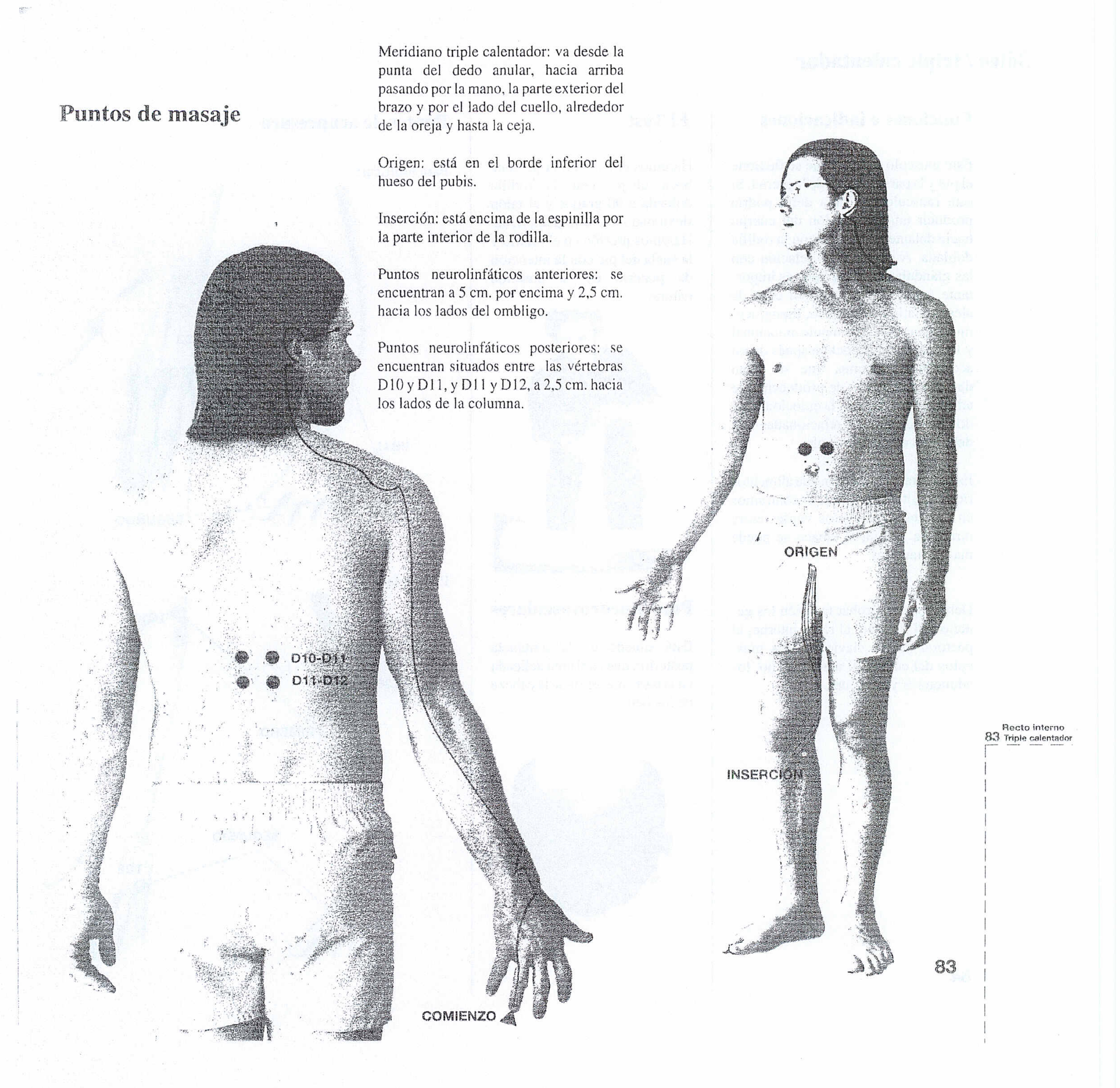
Meridiano triple calentador: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba pasando por la mano, la parte exterior del brazo y por el lado del cuello, alrededor de la oreja y hasta la ceja.

Origen: está en el borde inferior del hueso del pubis.

Inserción: está encima de la espinilla por la parte interior de la rodilla.

Puntos neurolinfáticos anteriores: se encuentran a 5 cm. por encima y 2,5 cm. hacia los lados del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: se encuentran situados entre las vértebras D10 y D11, y D11 y D12, a 2,5 cm. hacia los lados de la columna.



# Sóleo / triple calentador

## Funciones e indicaciones

Este músculo permite que se flexione el pie y la parte inferior de la pierna. Si este músculo estuviera débil podría producir una inclinación del cuerpo hacia delante o la pierna con la rodilla doblada. A causa de su relación con las glándulas suprarrenales es importante que se compruebe en caso de alergia, fatiga, cansancio, hipoglucemia y asma. El agotamiento emocional y los estados de shock después de un accidente o trauma, que se crean después del exceso de producción de adrenalina a causa de la emoción o del dolor, pueden estar relacionadas a la debilidad de este músculo.

Es importante el consumo de alimentos ricos en vitamina C, que encontramos en cítricos y pimientos verdes entre otros. La alergia al tabaco se puede manifestar aquí.

Debemos comprobar también los gemelos, el sartorio, el recto interno, el pectoral mayor clavicular, los músculos del cuello, el dorsal ancho, los adductores y el tríceps.

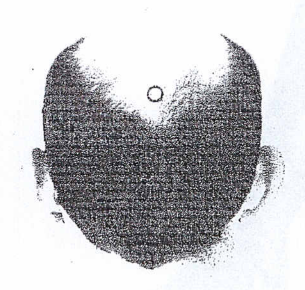
## El Test

Haremos el test con la persona boca abajo, con la rodilla doblada a 90 grados y el talón flexionado hacia la pantorrilla. Haremos presión en el tobillo y la suela del pie con la intención de ponerlo en su posición natural.



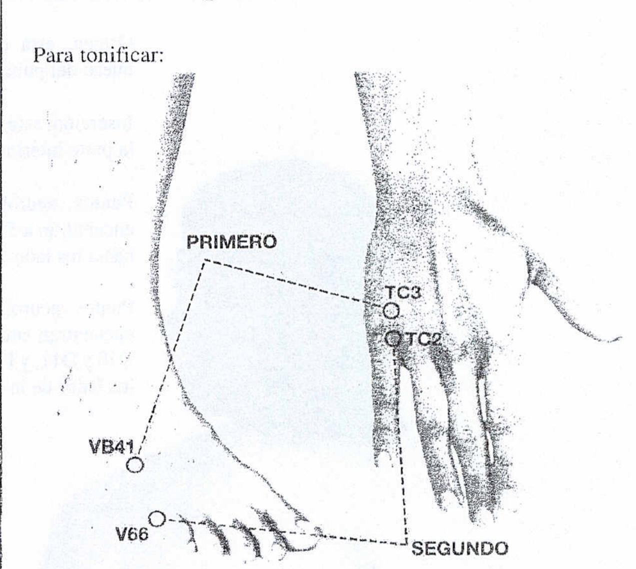
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela posterior, que es el área delicada en la parte posterior de la cabeza de los bebés.

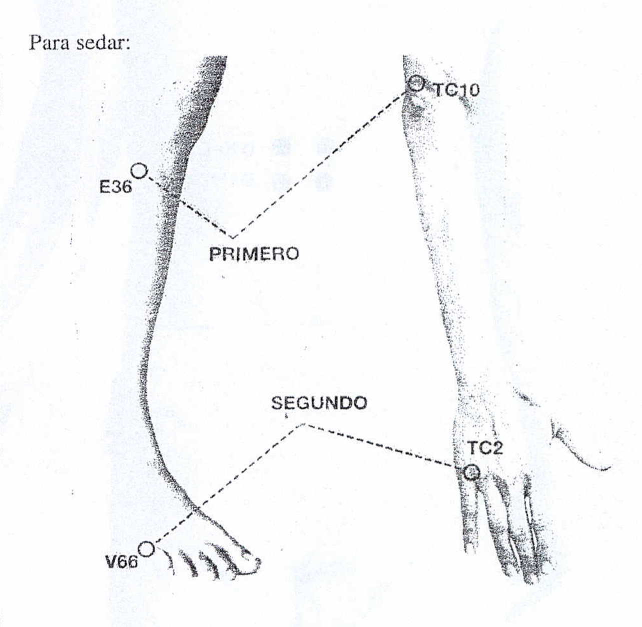


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





# Puntos de masaje

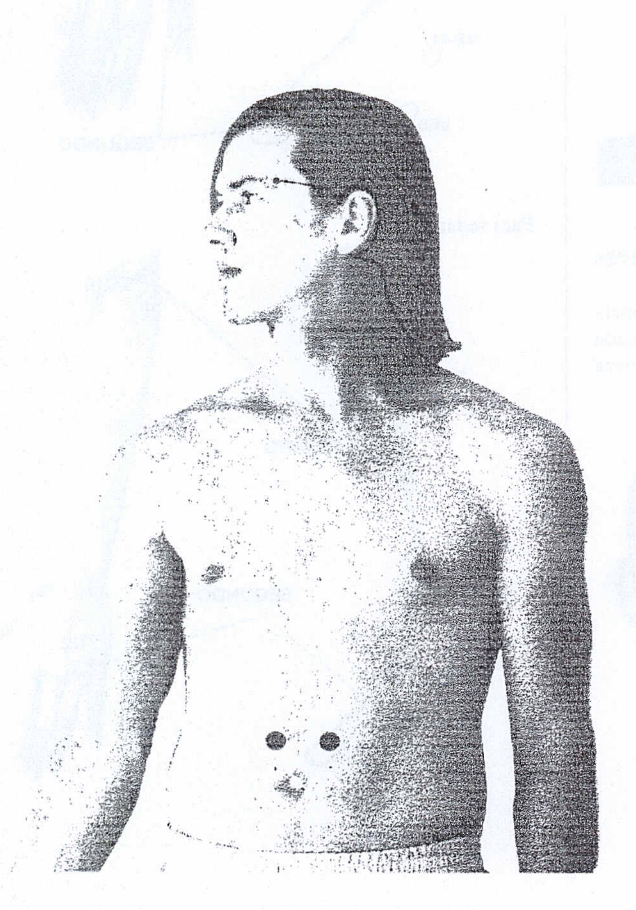
Meridiano triple calentador: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba pasando por la mano, la parte exterior del brazo y por el lado del cuello, alrededor de la oreja y hasta la ceja.

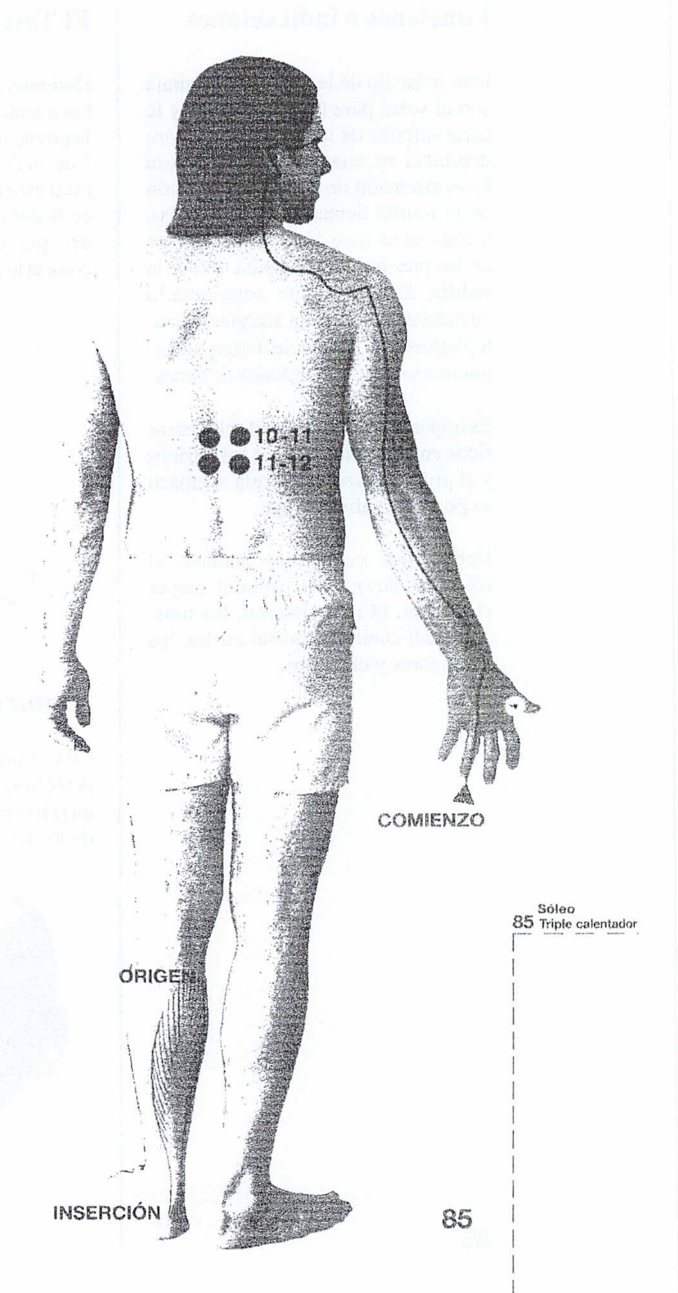
Origen: está en la parte trasera e interna de la pierna, justo por debajo de la rodilla

Inserción: está en el talón.

Puntos neurolinfáticos anteriores: se encuentran a 5 cm. por encima y 2,5 cm. hacia los lados del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: se encuentran entre las vértebras D10 y D11, D11 y D12, a 2,5 cm. hacia los lados de la columna.





# Gemelos / triple calentador

## Funciones e indicaciones

Este músculo de la pantorrilla trabaja con el sóleo para flexionar el pie y la parte inferior de la pierna. Si hubiera debilidad en este músculo se crearía hiperextensión de la rodilla (posición de la rodilla demasiado hacia atrás), incapacidad para levantar los dedos de los pies o dificultad para doblar la rodilla. Es importante comprobarlo cuando se manifiestan alergias, asma, hipoglucemia, cansancio, fatiga, agotamiento emocional o estados de shock.

Es importante el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos y el pimiento verde. Alergia al tabaco se podría manifestar aquí.

Deberíamos comprobar también el sóleo, el sartorio, el pectoral mayor clavicular, el recto interno, los músculos del cuello, el dorsal ancho, los adductores y el tríceps.

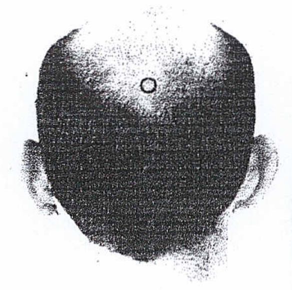
## El Test

Haremos el test con la persona boca abajo, la rodilla estirada y la pierna ligeramente levantada. Los dedos de los pies deben estar estirados, haremos presión en la parte superior de la planta del pie con la intención de colocarlo en su posición normal.



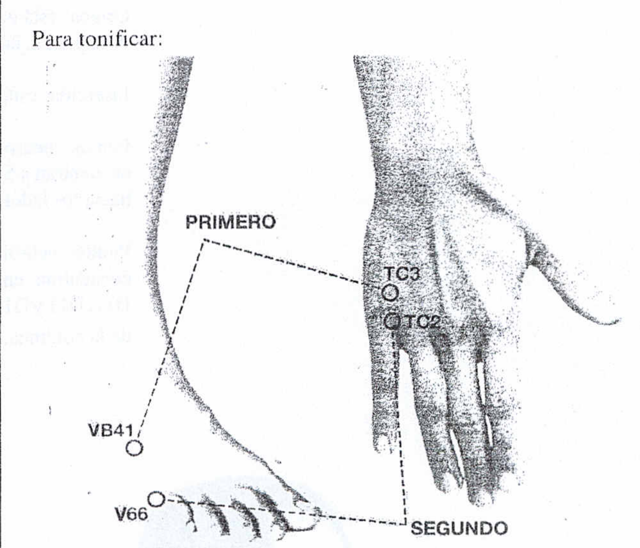
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela posterior, que es el área delicada en la parte posterior de la cabeza de los bebés.

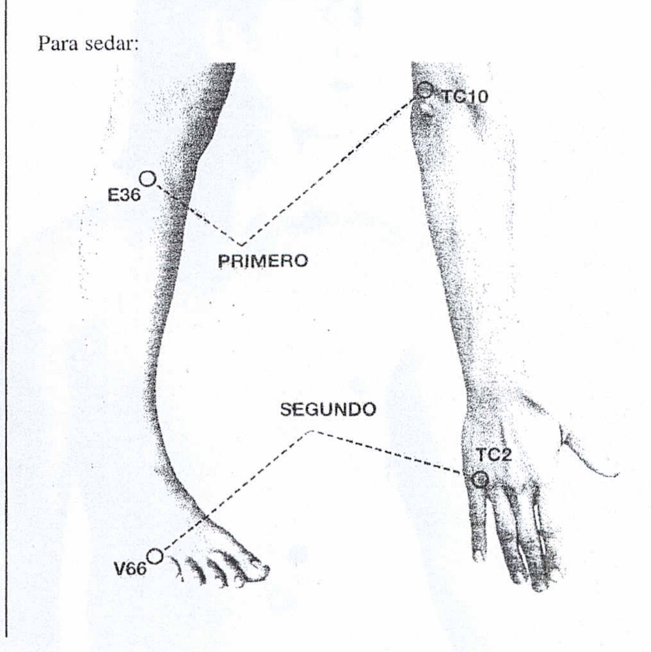


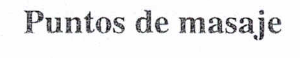
## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

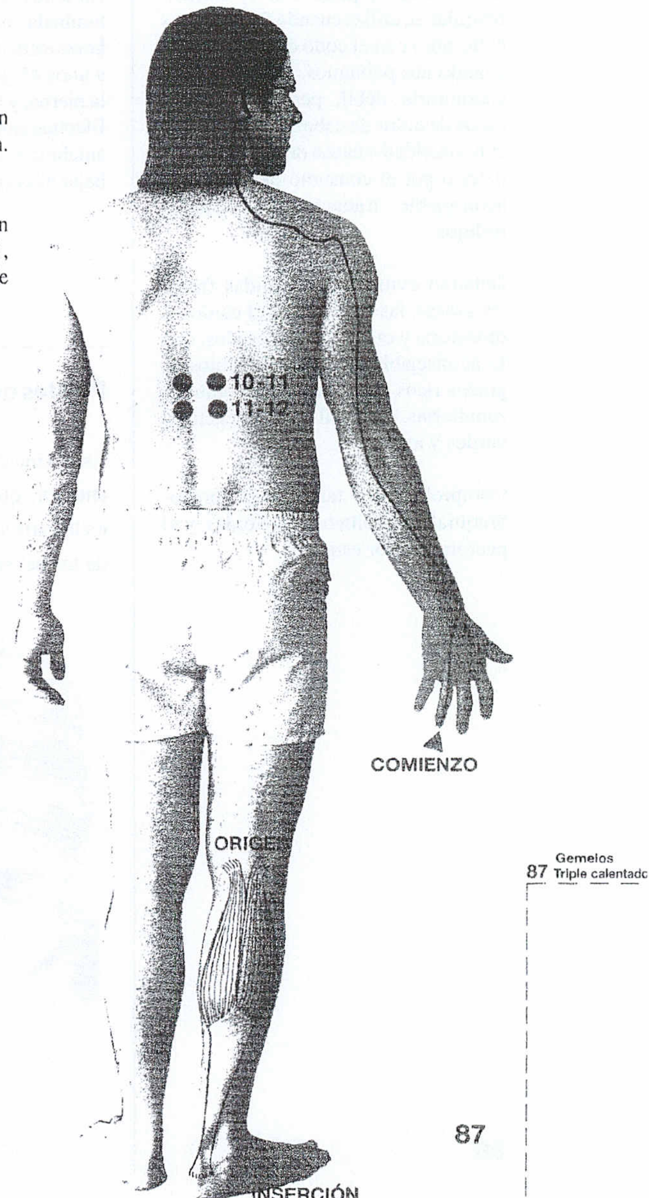
Meridiano triple calentador: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba pasando por la mano, la parte exterior del brazo y por el lado del cuello, alrededor de la oreja y hasta la ceja.

Origen: está en la parte trasera de la pierna justo por encima de la rodilla.

Inserción: está en la mitad del talón.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados a 5 cm. por encima y 2,5 cm. hacia los lados del ombligo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: están situados entre las vértebras D10 y D11, D11 y D12, a 2,5 cm. hacia cada lado de la columna.



# Deltoides anterior / vesícula biliar

## Funciones e indicaciones

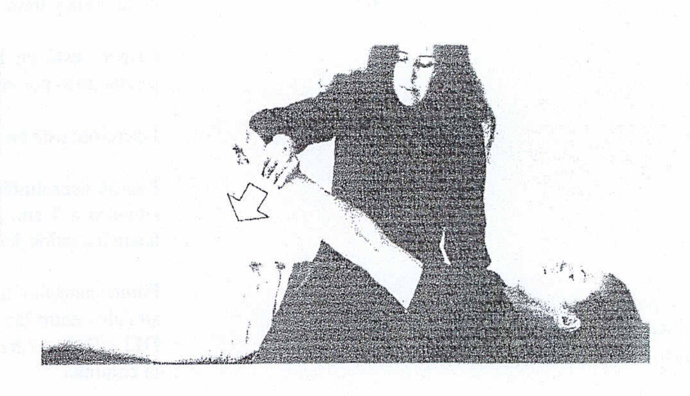
Este músculo, junto con el coraco-braquial, se utiliza cuando flexionamos el hombro con el codo doblado, como cuando nos peinamos. No es habitual encontrarlo débil, pero en muchos casos de dolor de cabeza relacionados con toxicidad a causa de excesos en la dieta o por el consumo de grasas, es aconsejable trabajar estos puntos reflejos.

Deberán evitarse las comidas fritas, las grasas, las parrilladas, el cerdo, la repostería y otros dulces pesados, etc. Es aconsejable consumir alimentos no grasos ricos en vitamina A, como las zanahorias, el perejil y otros vegetales verdes y amarillos.

Comprobaremos también el coraco-braquial, el poplíteo, el deltoides y el pectoral mayor esternal.

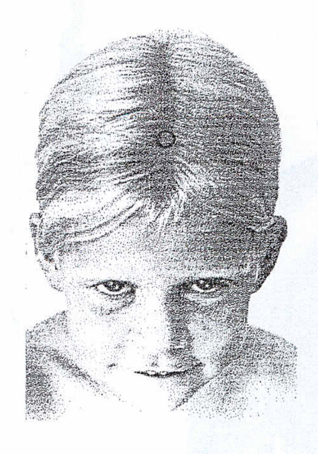
## El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca arriba, con el brazo estirado, aproximadamente a unos 45 grados por encima de la pierna, y la palma hacia abajo. Efectuaremos presión en el antebrazo, con la intención de bajar el brazo.



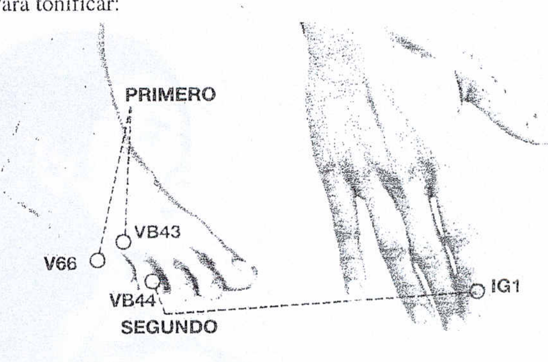
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, que es el área delicada en la parte superior de la cabeza de los bebés.

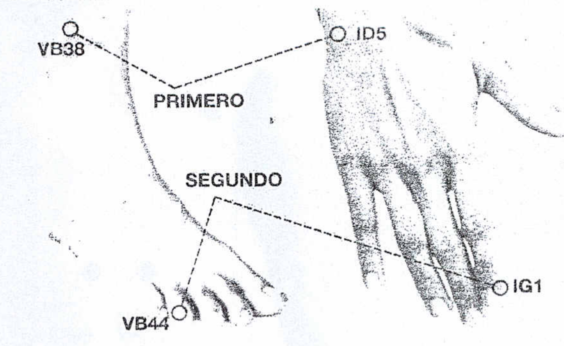


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

Meridiano de la vesícula biliar: va desde el rabillo del ojo, haciendo un círculo en el lado de la frente, pasando por detrás de la oreja, otra vez hacia la frente y hacia abajo por el lado de la cabeza, por detrás del hombro, pasando por el lado del pecho y la pierna hasta llegar al cuarto dedo del pie

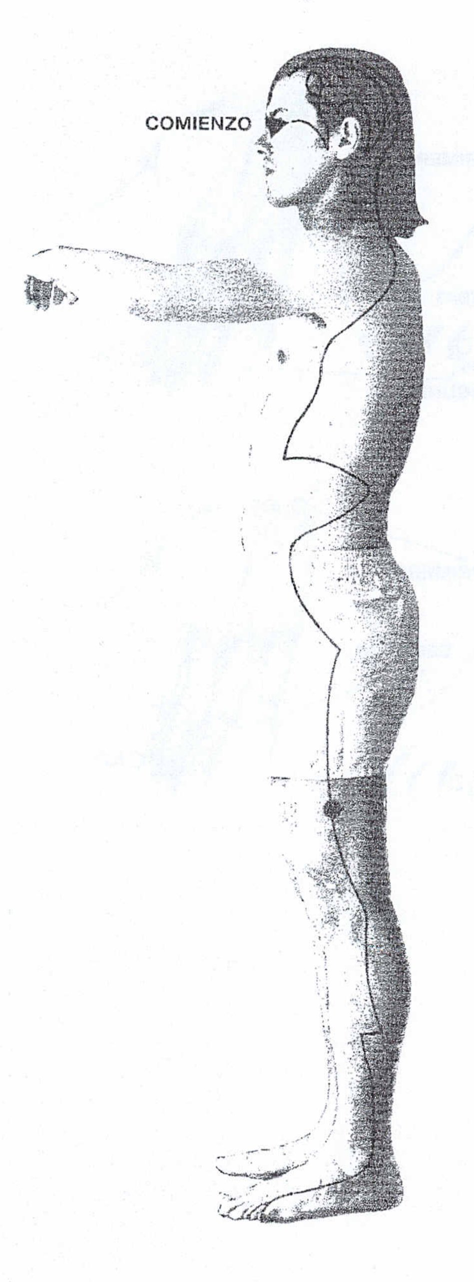
Origen: está en la tercera parte de la clavícula más cercana al hombro.

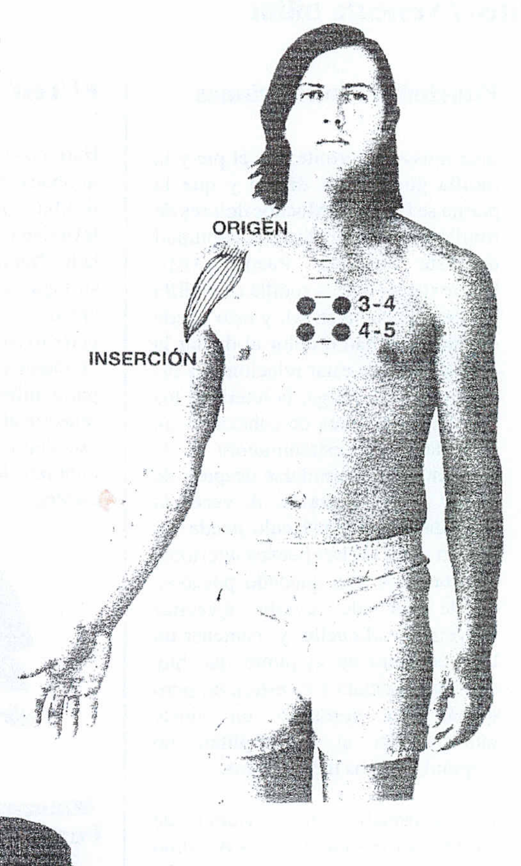
Inserción: está en el lado del brazo, a la altura de la axila.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados entre las costillas 3ª y 4ª y, 4ª y 5ª cerca del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: entre las vértebras D3 y D4, y D4 y D5 a unos 2,5 cm. a cada lado de la columna.

Es especialmente aconsejable, para afecciones toxicas y dolores de cabeza, efectuar presión en el punto lateral de la pierna, donde el dedo del corazón alcanza cuando estamos de pie o tumbados. Haremos presión durante 7 segundos y soltaremos durante otros 7 segundos, repetiremos esta acción varias veces.




3-4
4-5

# Poplíteo / vesícula biliar

## Funciones e indicaciones

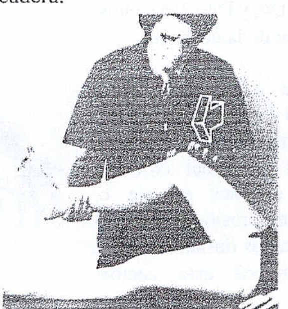
Este músculo permite que el pie y la rodilla giren hacia dentro y que la pierna se flexione. Muchos dolores de rodilla están asociados a la debilidad de este músculo. Puede existir hiperextensión de la rodilla (la rodilla demasiado hacia atrás), y esto puede causar dificultad o dolor al doblar la rodilla. Pueden estar relacionadas las afecciones de vejiga, la ictericia, los herpes, los dolores de cabeza en un solo lado, el estreñimiento y la sensación de adormilarse después de comer comidas grasas. A veces la debilidad de este músculo puede ser debida a que los tres huesos inferiores del cuello se han quedado pegados. Puede ser de ayuda ejercitar suavemente el cuello y mantener un leve contacto en el punto que hay entre la clavícula y el esternón; pero quizás sea necesario un ajuste quiropráctico si el poplíteo no responde a estos tratamientos.

Es aconsejable el consumo de alimentos ricos en vitamina A, como las verduras amarillas y de hoja verde, y el hígado. Deberíamos evitar grasas, dulces pesados y comidas fritas.

Comprobaremos también el deltoides anterior, el cuádriceps y el pectoral mayor esternal.

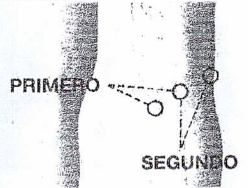
## El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca abajo, con la rodilla doblada, la pierna levantada y colgando hacia el lado . Mantendremos el talón en su lugar, al mismo tiempo que efectuaremos presión en la parte exterior de la rodilla, con la intención de hacer girar la parte inferior de la pierna en relación al muslo. Si el poplíteo está débil sentiremos que giran también los músculos de la cadera.



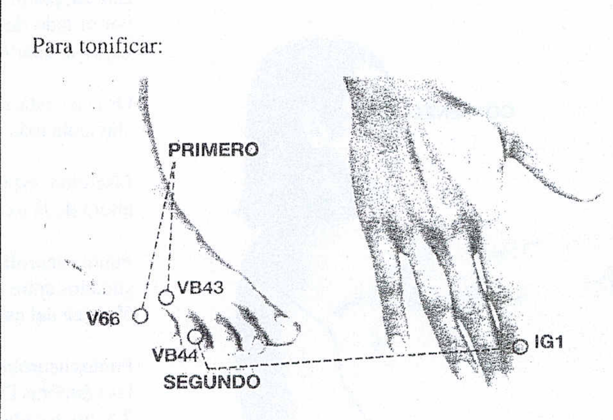
## Puntos neurovasculares

Mantendremos contacto con el punto del centro de detrás de la rodilla y con el origen del poplíteo, simultáneamente, que está en la parte interior de la pierna justo por debajo y un poco hacia la parte trasera de la rodilla. Después mantendremos contacto con el punto del medio de la rodilla y, al mismo tiempo, la inserción del músculo, en el lado de la rodilla.

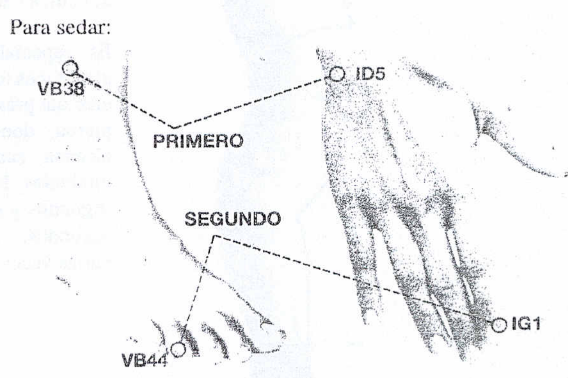



## Puntos de acupresura

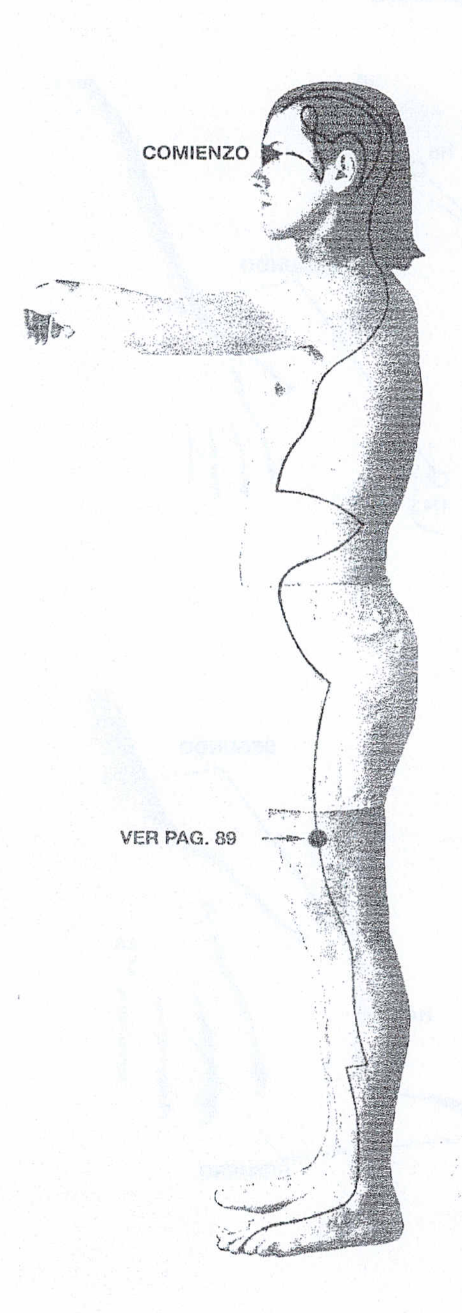
Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje




Meridiano de la vesícula biliar: va desde el rabillo del ojo, haciendo un círculo en el lado de la frente, pasando por detrás de la oreja, otra vez hacia la frente y hacia abajo por el lado de la cabeza, por detrás del hombro, pasando por el lado del pecho y la pierna hasta llegar al cuarto dedo del pie.

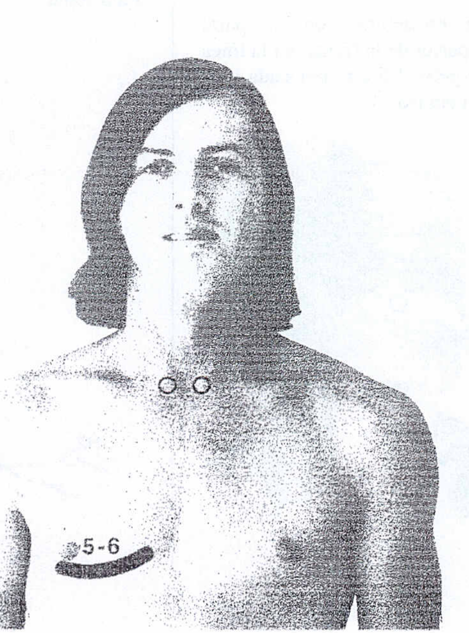
Origen: está en la parte exterior de la rodilla, en la parte inferior del fémur.

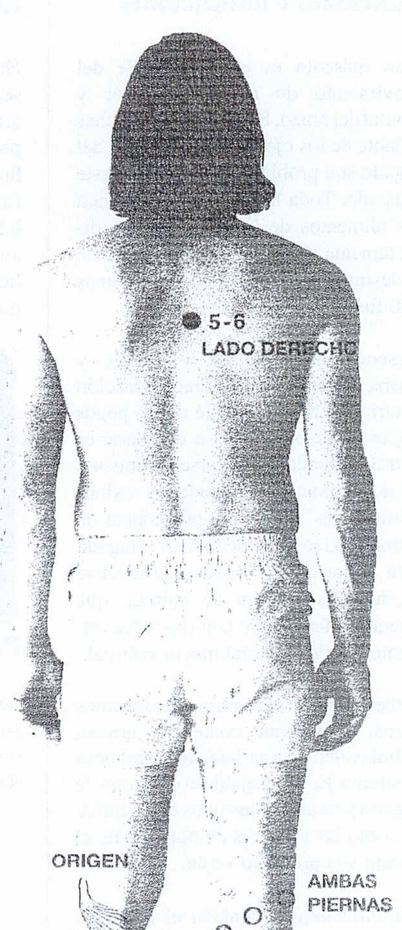
Inserción: está en la parte interior de la pierna, justo por debajo de la rodilla hacia la parte trasera de la pierna.

Área neurolinfática anterior: se encuentra entre las costillas 5ª y 6ª desde el pezón hasta el esternón, en el lado derecho.

Punto neurolinfático posterior: se encuentra entre las vértebras D5 y D6, a 2,5 cm. de la columna en el lado derecho.

Mantendremos un contacto leve en el punto en que se encuentran la clavícula y el esternón.




Poplíteo
91 Vesícula biliar

# Pectoral mayor esternal / hígado

## Funciones e indicaciones

Este músculo es el responsable del movimiento de rotación interior y frontal del brazo. El glaucoma, manchas delante de los ojos y las afecciones del hígado son problemas asociados a este músculo. Toda la sangre que absorben los alimentos de los intestinos va directamente al hígado donde se produce la desintoxicación. El hígado tiene unas 360 funciones conocidas.

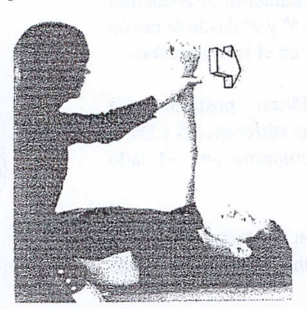
Descompone proteínas y grasas, y forma enzimas, pero no tiene secrección externa. El hígado es uno de los pocos órganos que si se daña o una parte es extraída, puede regenerarse a sí mismo. Se desintoxica en el hígado las toxinas alimenticias, el veneno procedente de humos tóxicos y el alcohol. Si el hígado está sobrecargado pueden producirse perdurables dolores de cabeza, que pueden solucionarse con repetidos tratamientos del pectoral mayor esternal.

Debemos evitar el consumo de alimentos fritos, dulces que contengan grasas, bebidas alcohólicas, bebidas carbonicas y cafeína. Es aconsejable el consumo de hígado y de alimentos ricos en vitamina A como las verduras de hoja verde, el perejil y el pimiento verde.

Comprobaremos también el deltoides anterior y el poplíteo.

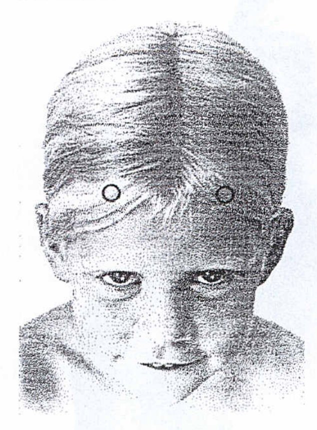
## El Test

Haremos el test con la persona sentada, de pie o tumbada boca arriba; con el brazo estirado, un poco hacia el lado y a nivel del hombro, con la palma hacia fuera y el pulgar en dirección a los pies. Haremos presión en el antebrazo con la intención de llevar el brazo hacia arriba y un poco hacia fuera.



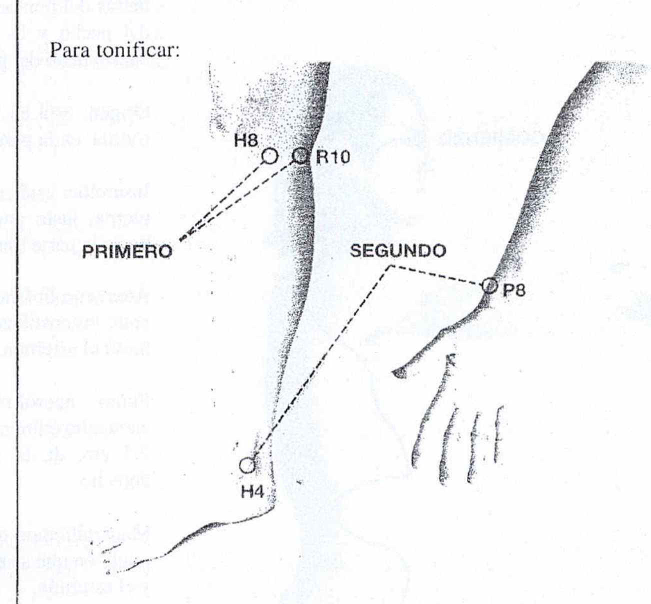
## Puntos neurovasculares

Se encuentran en la parte superior de la frente, en la línea de pelo, 3'5 cm. por cada lado del centro.

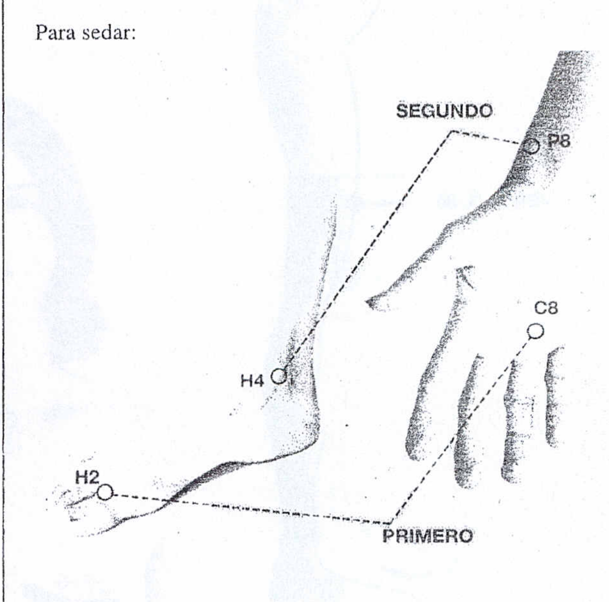


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

Meridiano del hígado: va desde el punto que hay entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie, hacia arriba por la parte interior de la pierna hasta la cadera, y alrededor de la cintura hasta la caja torácica.

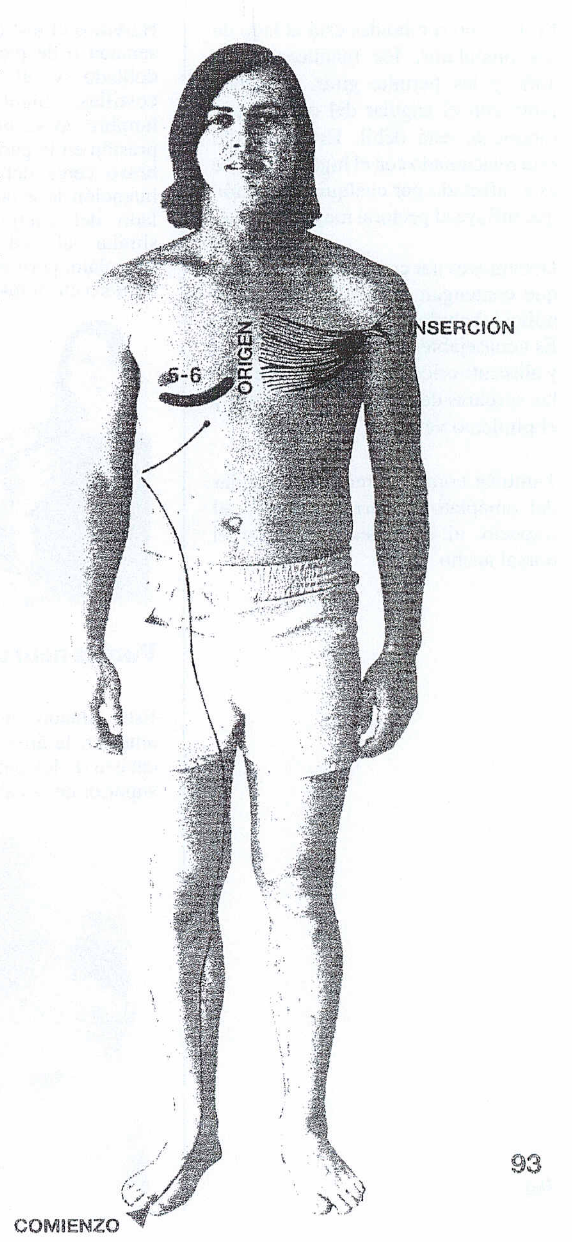
Origen: está a lo largo del esternón, desde la cuarta costilla hasta la séptima.

Inserción: está en el surco que hay entre los músculos de la parte superior del brazo.

Área neurolinfática anterior: está situada en la parte derecha del pecho, entre las costillas 5ª y 6ª desde el pezón hasta el esternón.

Punto neurolinfático posterior: está situado entre las vértebras D5 y D6, a 2,5 cm. de la columna a la derecha.



# Romboides / hígado

## Funciones e indicaciones

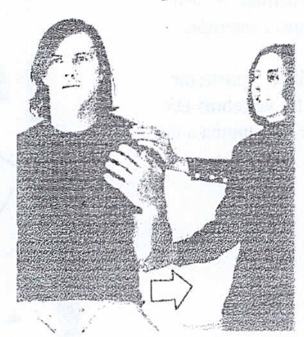
El músculo romboides está al lado de los omóplatos, los mantiene hacia atrás y les permite girar. Funciona junto con el angular del omóplato y raramente está débil. Este músculo está relacionado con el hígado y puede estar afectado por cualquier situación que influya al pectoral mayor esternal.

Debemos evitar comidas fritas, dulces que contengan grasas, bebidas alcohólicas, bebidas carbonicas y cafeína. Es aconsejable el consumo de hígado y alimentos ricos en vitamina A como las verduras de hoja verde, el perejil y el pimiento verde.

También comprobaremos el angular del omóplato, el serrato anterior, el trapecio, el deltoides anterior y el dorsal ancho.

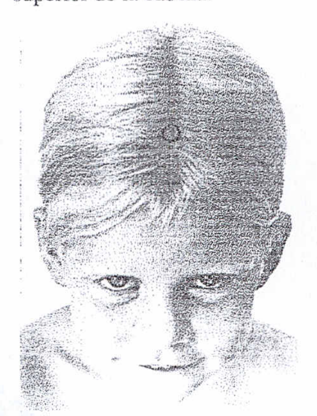
## El Test

Haremos el test con la persona sentada o de pie, con el codo doblado y al lado de las costillas, mantendremos el hombro en su lugar. Haremos presión en la parte superior del brazo cerca del codo, con la intención de separar el brazo del lado del cuerpo (el test es similar al del angular del omóplato, pero manteniendo el hombro en su lugar).



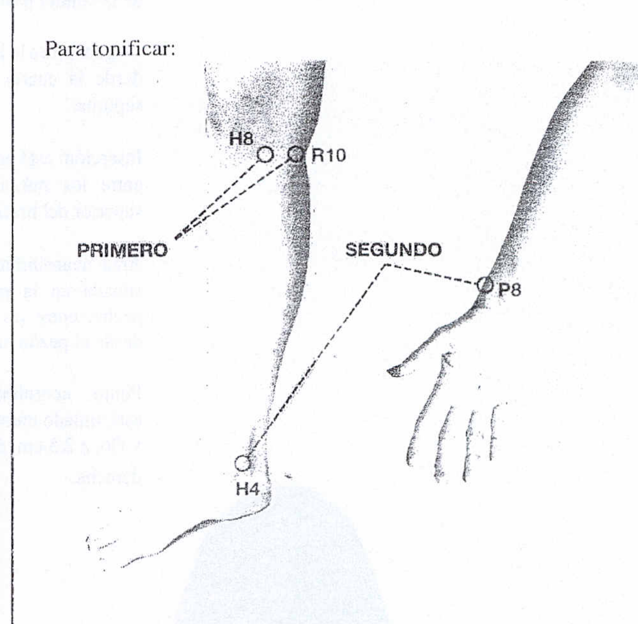
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, la área delicada de la cabeza de los bebés en la parte superior de la cabeza.

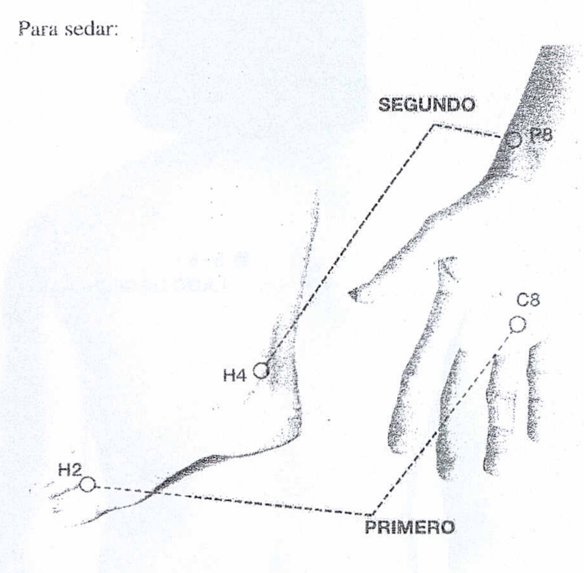


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





## Puntos de masaje

Meridiano del hígado: va desde el punto que hay entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie, hacia arriba por la parte interior de la pierna hasta la cadera, y alrededor de la cintura hasta la caja torácica.

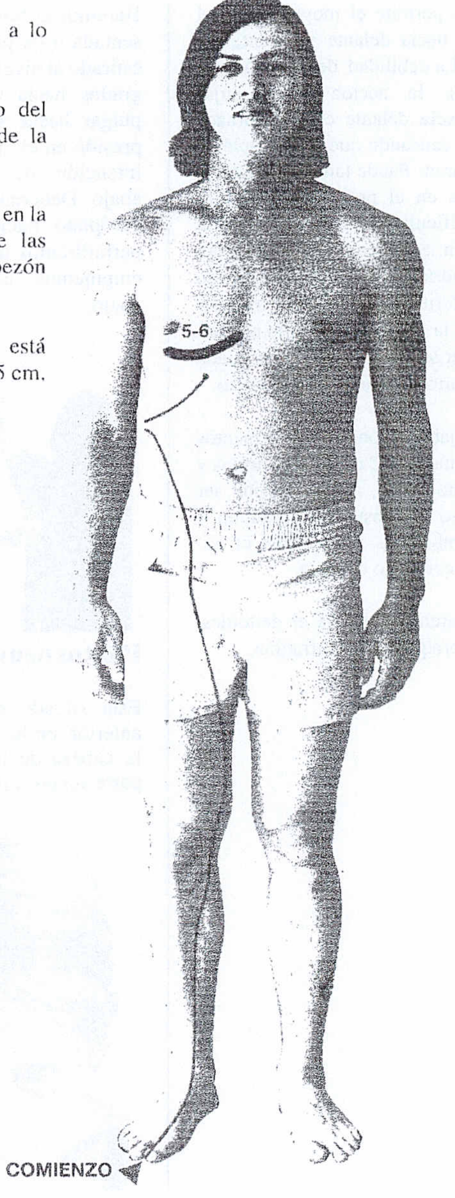
Origen: va desde C7 a D1-D5, a lo largo de la columna.

Inserción: llega a todo el lado del omóplato que está más cerca de la columna.

Área neurolinfática anterior: está en la parte derecha del cuerpo entre las costillas 5ª y 6ª, y va desde el pezón hasta el esternón.

Punto neurolinfático posterior: está entre las vértebras D5 y D6, a 2,5 cm. de la columna a la derecha.

C7
ORIGEN
INSERCIÓN
5-6
LADO DERECHO



# Serrato mayor / pulmón

## Funciones e indicaciones

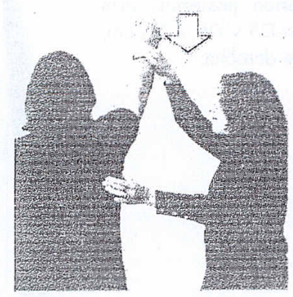
El serrato permite el movimiento del omóplato hacia delante y levanta las costillas. La debilidad de este músculo dificultaría la acción de empujar objetos hacia delante con los brazos estirados, causando que los omóplatos se levantaran. Puede también producir afecciones en el pecho y en el diafragma dificultando el control de la respiración. Si ambos lados estuvieran débiles podría ser debido a la rigidez de la parte inferior del cuello. Movimientos suaves de la cabeza y el cuello pueden relajar esta zona, de todas formas puede ser necesario un ajuste quiropráctico.

Es aconsejable el consumo de alimentos ricos en vitamina C como los cítricos y el pimiento verde, además puede ser beneficioso el consumo de pulmón y bazo. También es aconsejable el aumento de consumo de agua.

Comprobaremos además el deltoides, el coracobraquial y el diafragma.

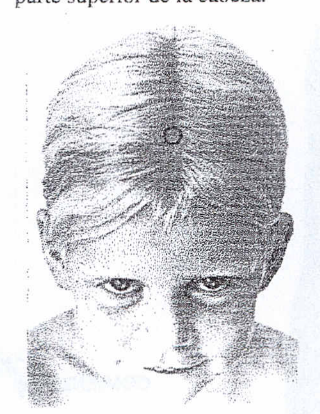
## El Test

Haremos el test con la persona sentada o de pie, con el brazo estirado al nivel del hombro, 45 grados hacia el lado con el pulgar hacia arriba. Haremos presión en el antebrazo, con la intención de llevarlo hacia abajo. Deberemos mantener el omóplato hacia arriba y no permitiremos que baje cuando empujemos el brazo hacia abajo.



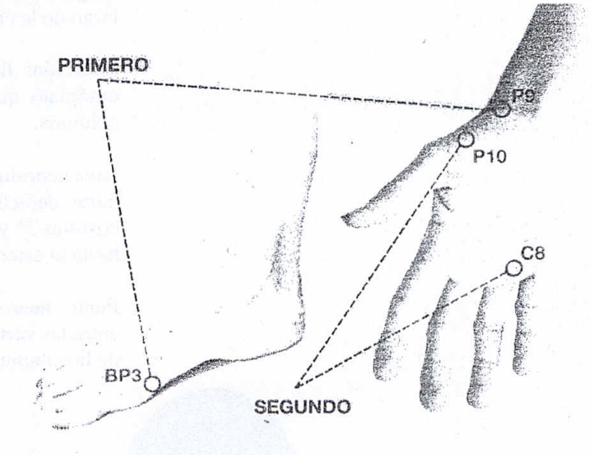
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, en la área delicada de la cabeza de los bebés, en la parte superior de la cabeza.



## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:

## Puntos de masaje

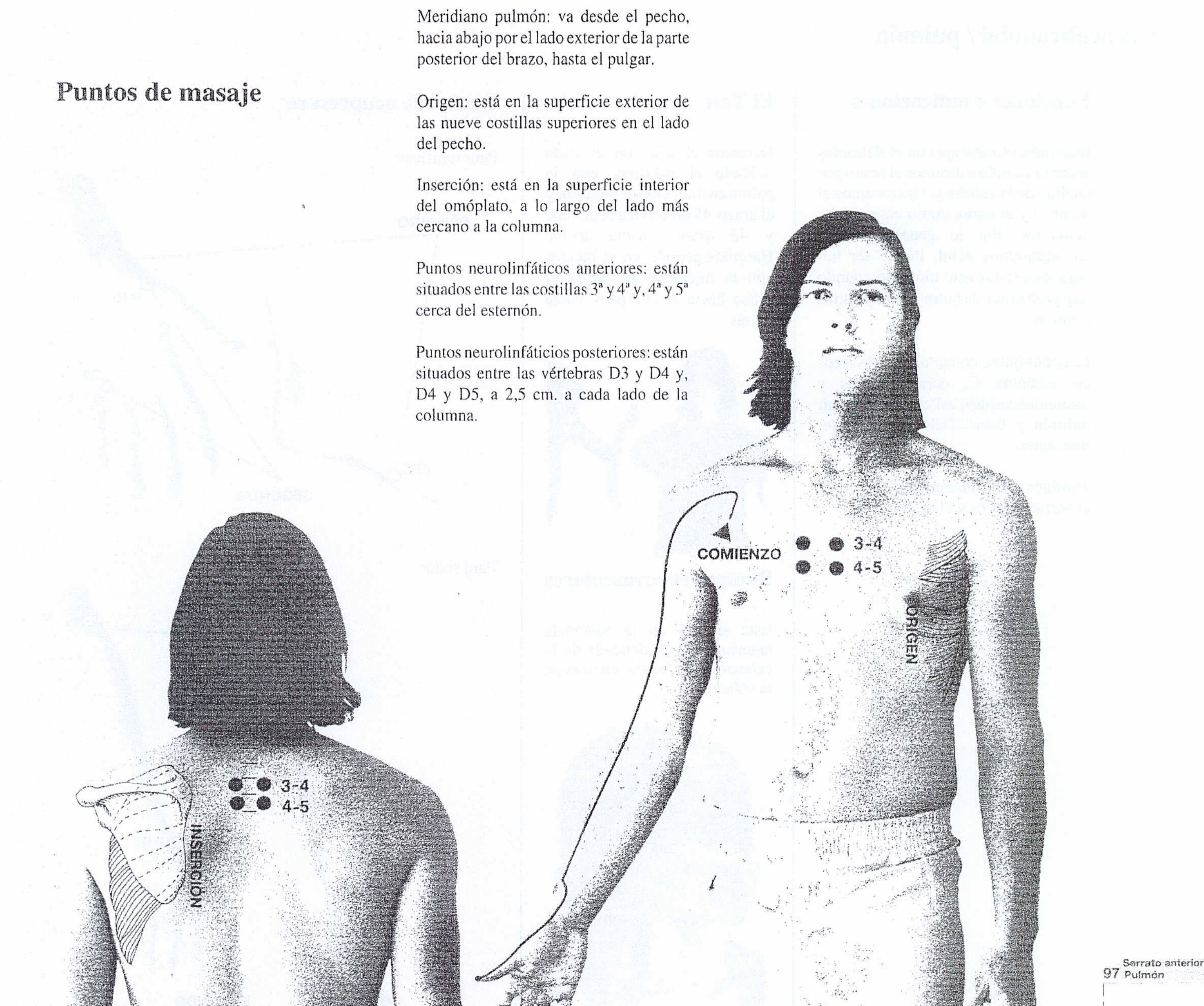
Meridiano pulmón: va desde el pecho, hacia abajo por el lado exterior de la parte posterior del brazo, hasta el pulgar.

Origen: está en la superficie exterior de las nueve costillas superiores en el lado del pecho.

Inserción: está en la superficie interior del omóplato, a lo largo del lado más cercano a la columna.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados entre las costillas 3ª y 4ª y, 4ª y 5ª cerca del esternón.

Puntos neurolinfáticios posteriores: están situados entre las vértebras D3 y D4 y, D4 y D5, a 2,5 cm. a cada lado de la columna.



# Coracobraquial / pulmón

## Funciones e indicaciones

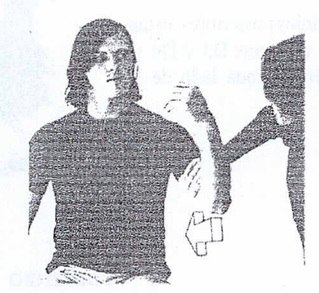
Este músculo trabaja con el deltoides anterior cuando estiramos el brazo por encima de la cabeza y, flexionamos el hombro y el codo, como cuando nos peinamos. Por lo general, no lo encontraremos débil. Puede ser beneficioso tratar este músculo cuando hay problemas de pulmón o resfriados crónicos.

Es aconsejable comer alimentos ricos en vitamina C, como cítricos y pimientos verdes, así como consumir pulmón y bazo. Deberíamos beber más agua.

También comprobaremos el deltoides, el serrato mayor y el diafragma.

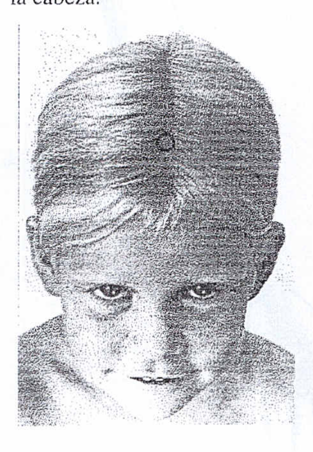
## El Test

Haremos el test con el codo doblado al máximo, con la palma en dirección al hombro, y el brazo 45 grados hacia delante y 45 grados hacia arriba. Haremos presión en el bíceps, con la intención de llevar el brazo hacia el cuerpo y hacia detrás.



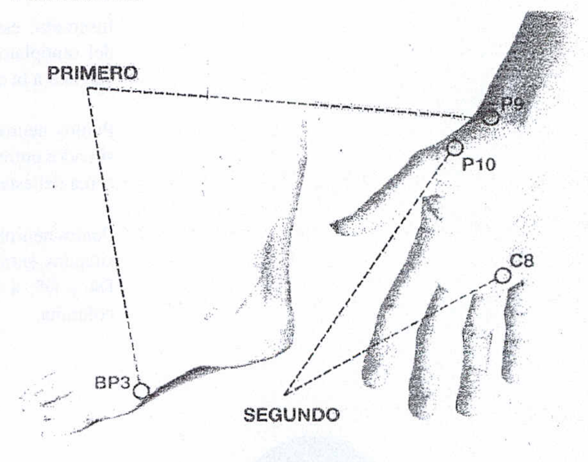
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, el área delicada de la cabeza de los bebés, encima de la cabeza.

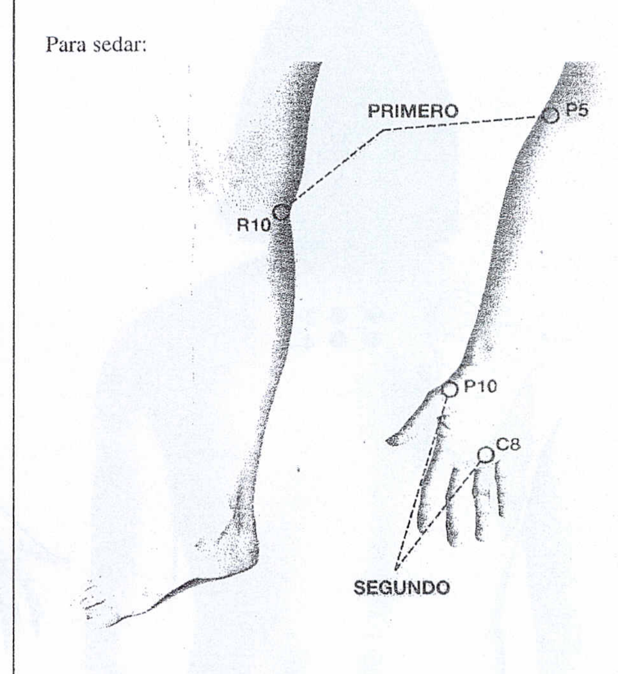


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

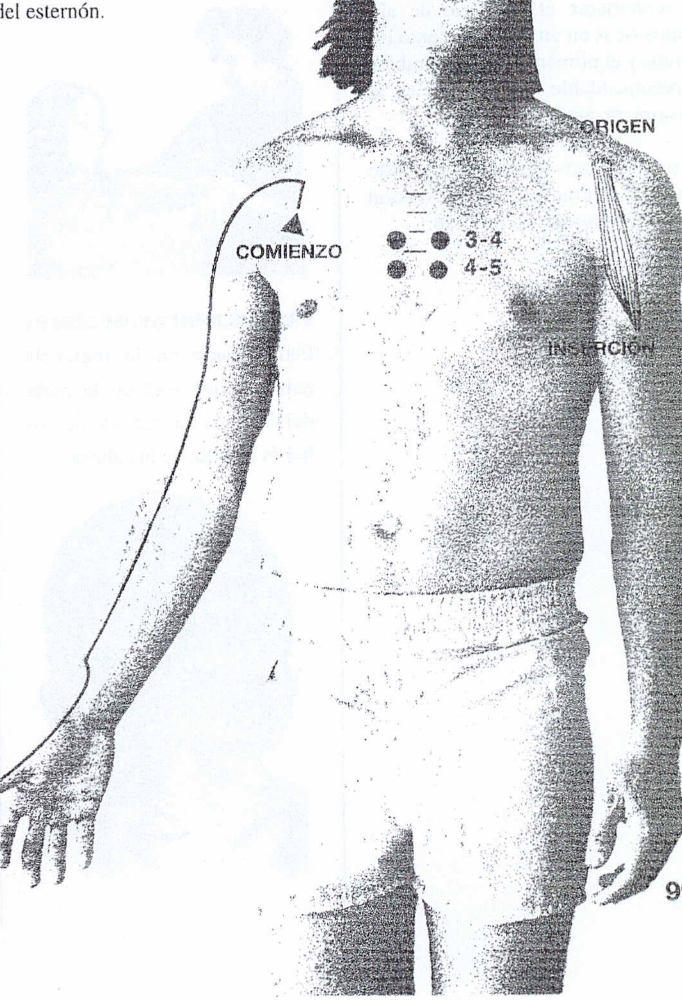
Meridiano pulmón: va desde el pecho, hacia abajo por el lado exterior de la parte posterior del brazo, hasta el pulgar.

Origen: está en la parte anterior del hombro, en la escápula (omóplato).

Inserción: está en la parte anterior del brazo.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados entre las costillas 3ª y 4ª y, 4ª y 5ª cerca del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: están situados entre las vértebras D3 y D4 y, D4 y D5 cerca del esternón.



# Deltoides medio / pulmón

## Funciones e indicaciones

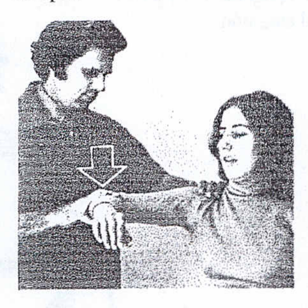
El deltoides medio es el músculo que cubre el hombro. Permite la extensión del brazo hacia fuera, levantando el codo. La debilidad de este músculo dificultaría que levantáramos el brazo. Los problemas de pulmón como la bronquitis, la pleuritis, la neumonía, la congestión pulmonar y la gripe, por lo general, afectan al deltoides medio.

Es aconsejable el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos y el pimiento verde. También es recomendable un aumento en el consumo de agua.

Comprobaremos también el redondo mayor, el supraespinoso, el pectoral mayor clavicular y el esternal.

## El Test

Haremos el test con la persona sentada, de pie o tumbada, con el brazo estirado hacia el lado y el codo al nivel del hombro doblado 90 grados. Ejerceremos la presión en el codo, con la intención de llevarlo al lado del cuerpo.



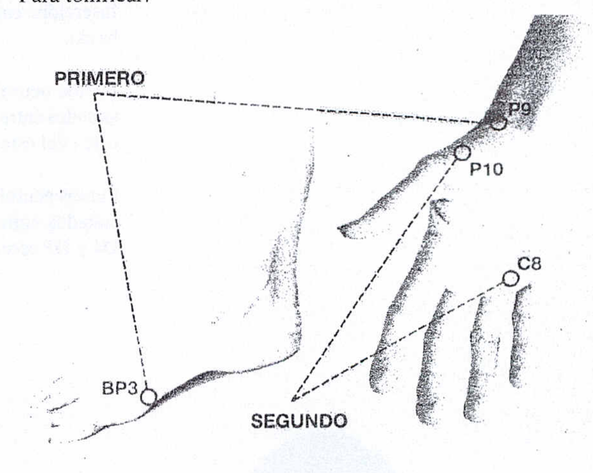
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, que está en la parte delicada de la cabeza de los bebés encima de la cabeza.

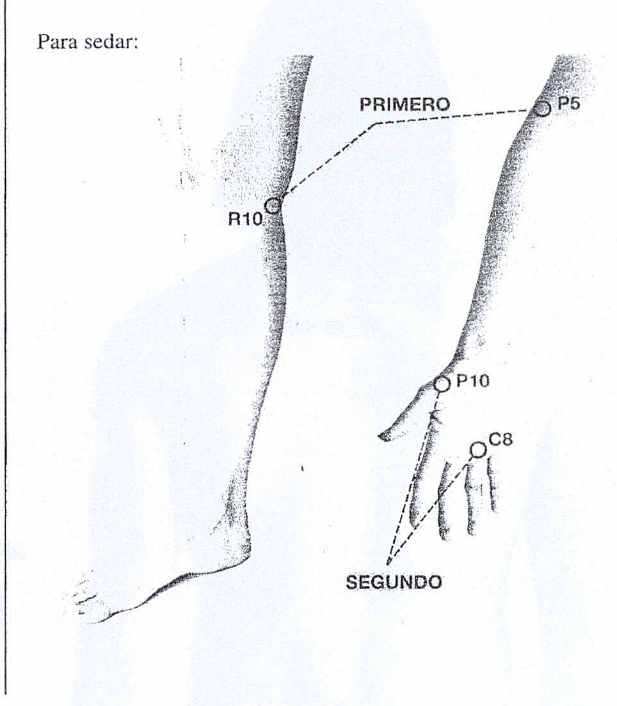


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

Meridiano pulmón: va desde el pecho, hacia abajo por el lado exterior de la parte posterior del brazo, hasta el pulgar.

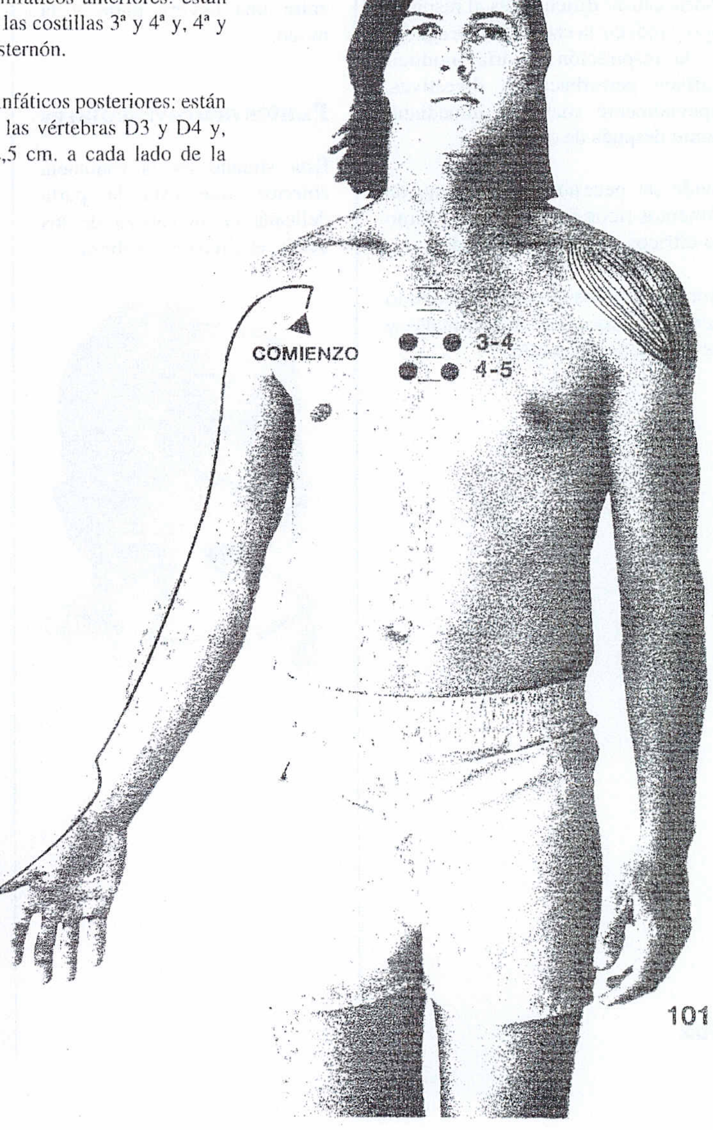
Origen: está en la superficie del omóplato, a lo largo de un saliente hasta el hombro.

Inserción: está en el lado de la parte superior del brazo.

Puntos neurolinfáticos anteriores: están situados entre las costillas 3ª y 4ª y, 4ª y 5ª, cerca del esternón.

Puntos neurolinfáticos posteriores: están situados entre las vértebras D3 y D4 y, D4 y D5, a 2,5 cm. a cada lado de la columna.

ORIGEN
3-4
4-5
INSERCIÓN




Deltoides medio
101 Pulmón

# Diafragma / pulmón

## Funciones e indicaciones

El diafragma separa la cavidad pectoral de la cavidad abdominal, y es el músculo principal en el movimiento de la respiración. Una perturbación en el equilibrio de este músculo podría causar dificultades al respirar, hipo y reducir la capacidad de aguantar la respiración. Podría producir también perturbaciones digestivas, especialmente malestar inmediatamente después de comer.

Puede ser necesario el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos y el pimiento verde.

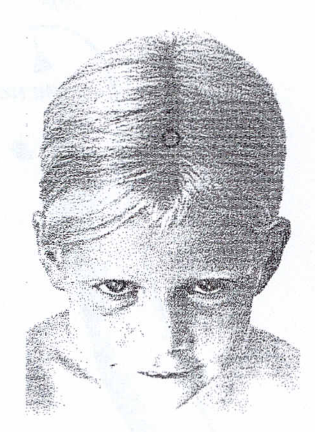
Comprobaremos también el redondo menor, el psoas, los abdominales y los músculos del cuello.

## El Test

Haremos una inspiración profunda y la mantendremos, como mínimo unos 40 segundos. Después del tratamiento, el tiempo debe haber aumentado entre una tercera parte y la mitad.

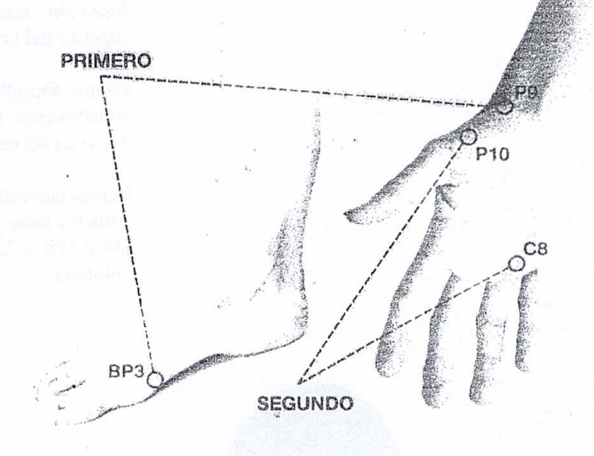
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela anterior, que está la parte delicada en la cabeza de los bebés, encima de la cabeza.

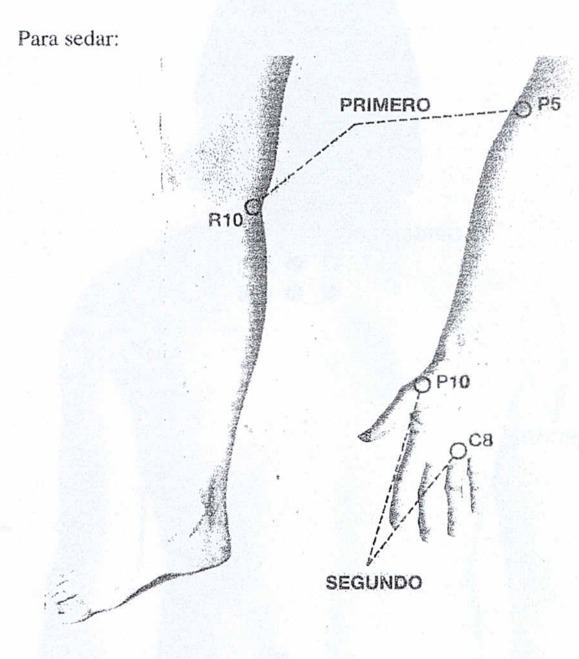


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:





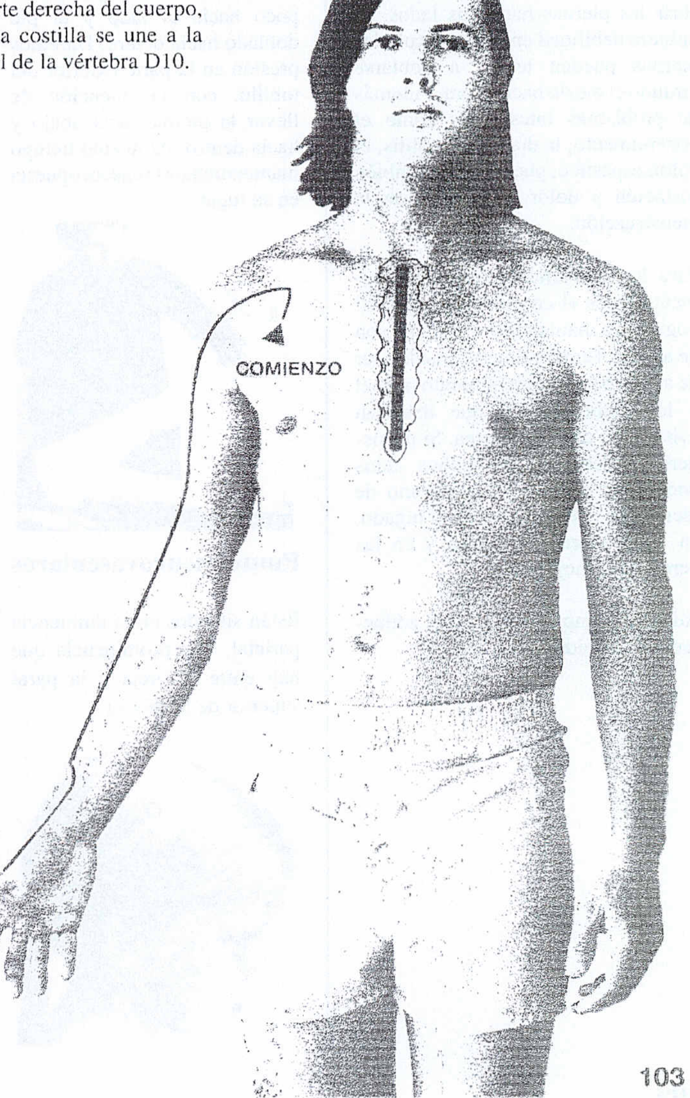
## Puntos de masaje

Meridiano pulmón: va desde el pecho, hacia abajo por el lado exterior de la parte posterior del brazo, hasta el pulgar.

Área neurolinfática anterior: todo el esternón.

Punto neurolinfático posterior: está situado en la parte derecha del cuerpo, donde la décima costilla se une a la columna al nivel de la vértebra D10.





# Tensor de la fascia lata / intestino grueso

## Funciones e indicaciones

El músculo tensor de la fascia lata ayuda a flexionar y a doblar el muslo, a mantenerlo girado hacia dentro y abrir las piernas hacia los lados. Si hubiera debilidad en este músculo las piernas pueden tender a doblarse girando el muslo hacia fuera. Además de problemas intestinales como el estreñimiento, la diarrea, la colitis, el colon espástico, puede haber también irritación y dolor de pecho con la menstruación.

Para los problemas intestinales, aumentaremos el consumo de agua. El yogurt y la mantequilla a menudo son de ayuda. Temporalmente pueden ser de ayuda para el estreñimiento la miel y los carbohidratos, que deberían evitarse en caso de diarrea. Si persistiera la debilidad en ambos lados podría ser necesario el consumo de hierro que encontramos en el hígado, en la levadura de cerveza y en las verduras de hoja verde.

Además comprobaremos los adductores y el cuádriceps.

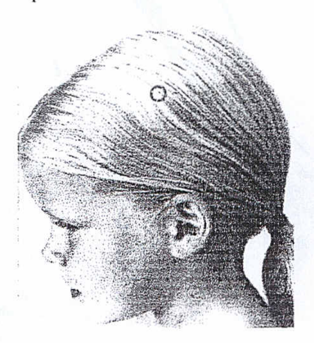
## El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca arriba, la pierna levantada unos 45 grados, un poco hacia el lado y el pie doblado hacia dentro. Haremos presión en la parte exterior del tobillo, con la intención de llevar la pierna hacia abajo y hacia dentro. Al mismo tiempo mantendremos la cadera opuesta en su lugar.



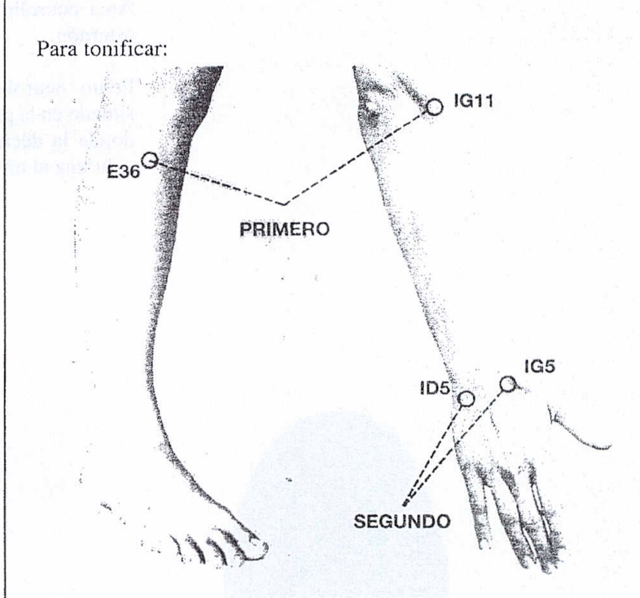
## Puntos neurovasculares

Están situados en la eminencia parietal, una prominencia que hay entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

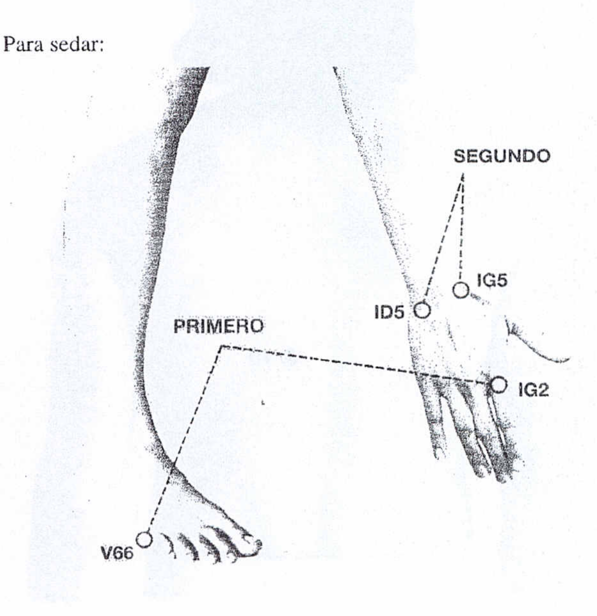


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

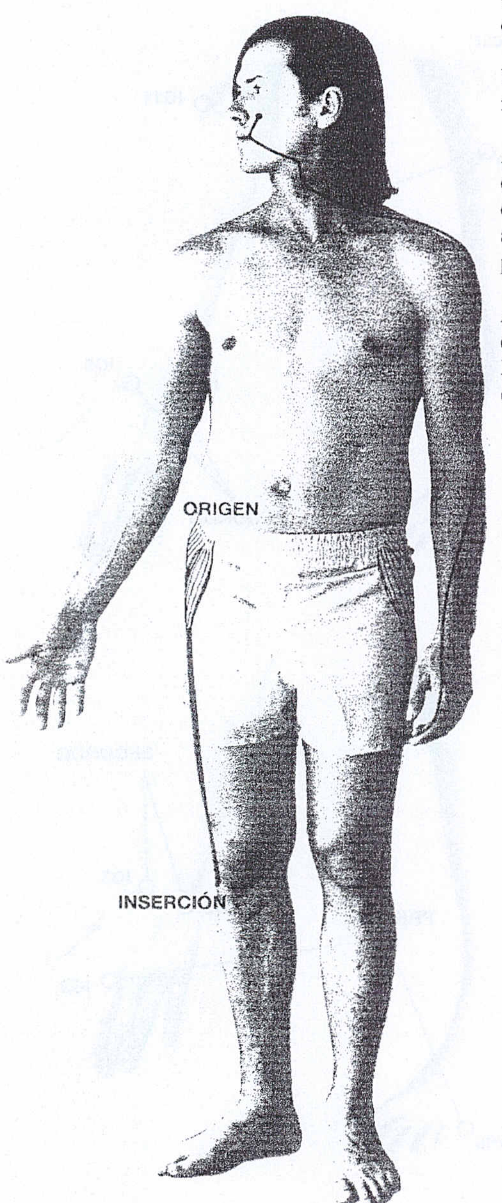
Meridiano del intestino grueso: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba por la parte superior de la palma y el brazo, hasta la nariz.

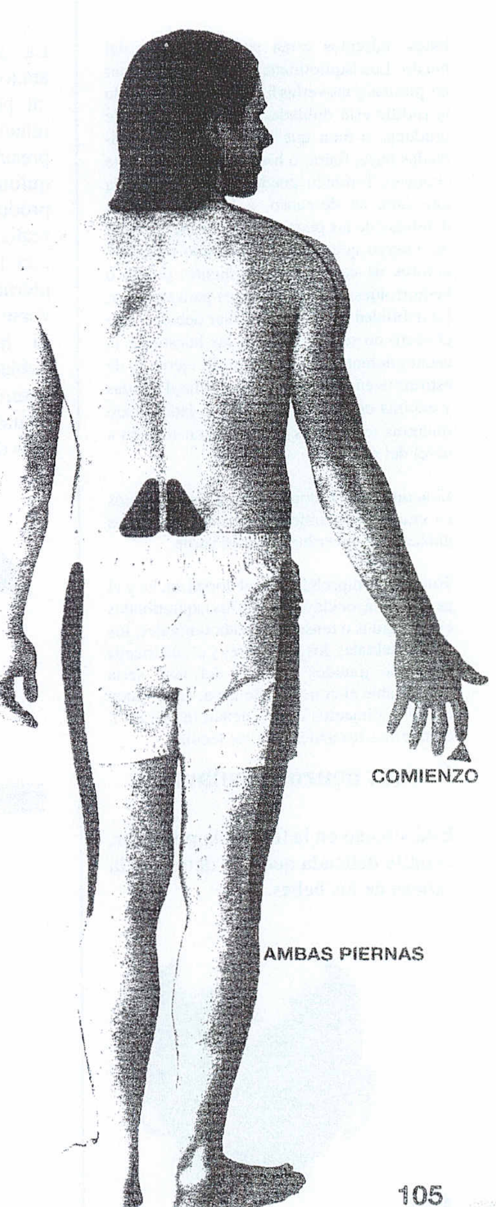
Origen: está en la parte más lateral de la cadera, un poco hacia delante.

Inserción: está justo por debajo de la rodilla, por la parte exterior de la pierna.

Áreas neurolinfáticas anteriores: va desde la parte superior del muslo, hasta dos cm. y medio por debajo de la rótula, a lo largo de la parte exterior de la pierna.

Áreas neurolinfáticas posteriores: están en las zonas triangulares que hay entre las vértebras L2 y L4 y la parte superior de las caderas.



# Isquiotibiales / intestino grueso

## Funciones e indicaciones

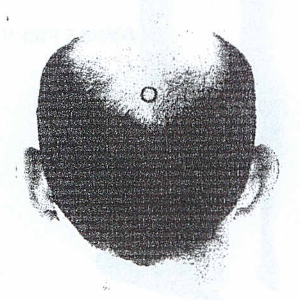
Estos músculos están situados detrás del muslo. Los isquiotibiales permiten flexionar las piernas y moverlas hacia los lados cuando la rodilla está doblada. Su debilidad puede producir, o bien que las piernas estén dobladas hacia fuera, o bien que las rodillas se choquen. También puede estar relacionada a una falta de descanso, a la fatiga y a la debilidad de las piernas, a afecciones tóxicas del cuerpo que podrían dar como resultado dolores de cabeza, estreñimiento, colitis o hemorroides. Son importantes para caminar. La debilidad también puede ser debida a que el sacro no se mueva entre los huesos de la cadera durante la respiración. El ejercicio de estirarnos en el suelo con las rodillas dobladas y encima del pecho, rodando de lado a lado mientras respiramos podría liberar tensión a nivel del sacro.

Es aconsejable el consumo de alimentos ricos en vitamina E, como el germen de trigo, los guisantes y la verdura de hoja verde.

También comprobaremos el dorsal ancho y el pectoral mayor clavicular. Si los isquiotibiales están rígidos o tensos, y los abdominales, los paravertebrales, los adductores y el cuádriceps han sido tratados después del test, sería aconsejable el consumo de tripa, carne poco hecha y alimentos que se deban masticar. Y evitaremos los azúcares y las féculas.

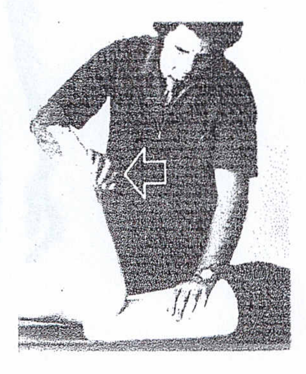
## Puntos neurovasculares

Está situado en la fontanela posterior, la parte delicada que hay detrás de la cabeza de los bebés.



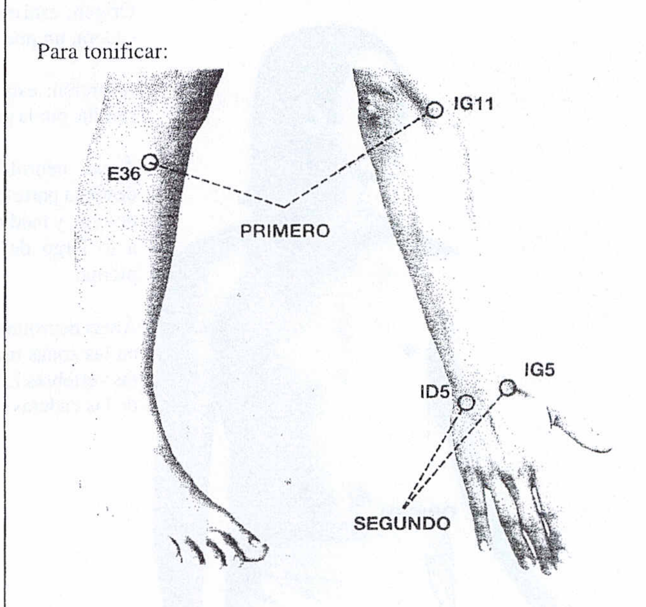
## El Test

La persona se tumba boca abajo, y con la pierna doblada un poco menos de 90ºC con relación al suelo. Haremos presión en medio de los isquiotibiales para evitar que se produzcan rampas. La fuerza se realiza en el talón de Aquiles, con la intención de estirar la pierna. La pelvis no debe moverse ni la espalda encorvarse. Si hubiera una rampa, no doblaremos tanto la pierna, haremos más presión en los isquiotibiales y nos aseguraremos de que la pierna baja recta.

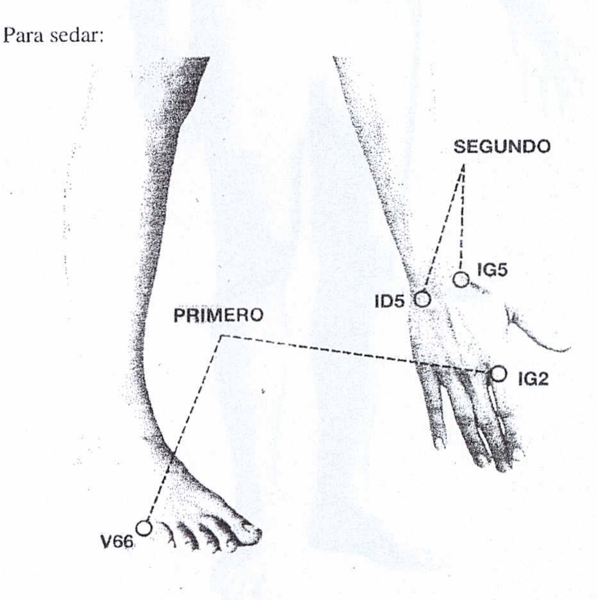


## Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



## Puntos de masaje

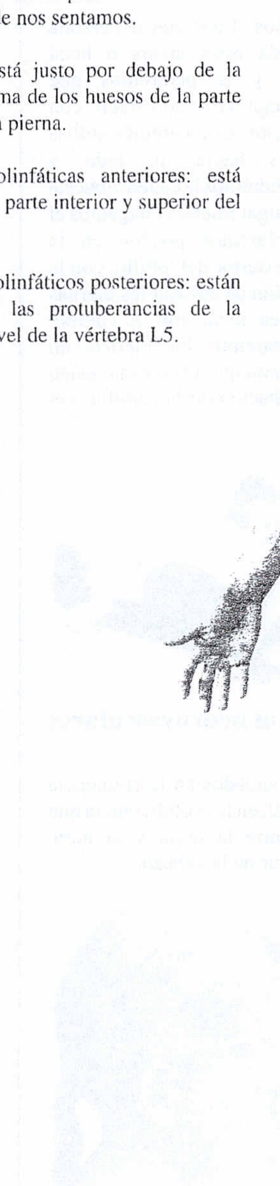
Meridiano del intestino grueso: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba por la parte superior de la palma y el brazo, hasta la nariz.

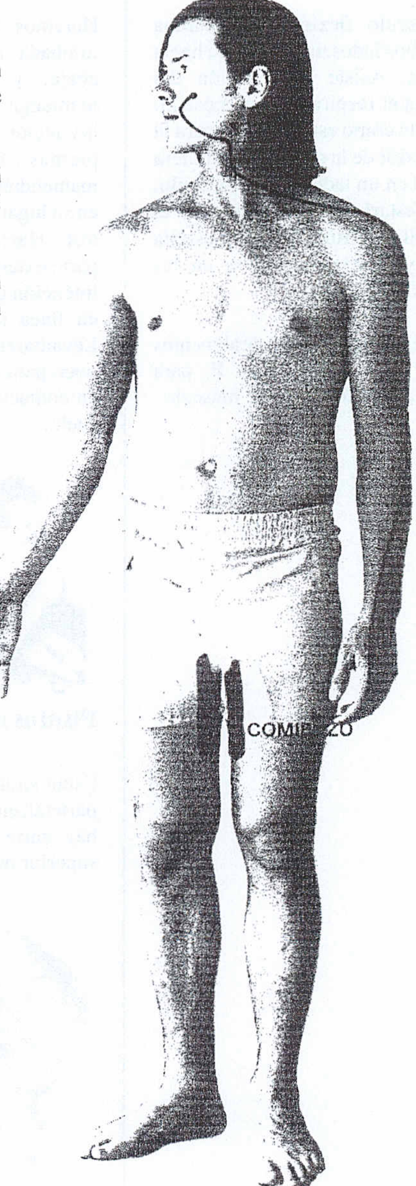
Origen: está en la parte inferior de la cadera, donde nos sentamos.

Inserción: está justo por debajo de la rodilla, encima de los huesos de la parte inferior de la pierna.

Áreas neurolinfáticas anteriores: está situada en la parte interior y superior del muslo.

Puntos neurolinfáticos posteriores: están situados en las protuberancias de la cadera, al nivel de la vértebra L5.



## Cuadrado lumbar / intestino grueso

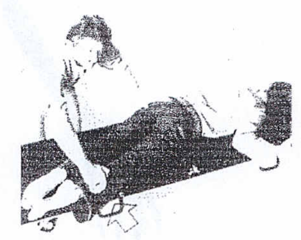
### Funciones e indicaciones

Este músculo flexiona la columna hacia ambos lados, inclinándola hacia la cadera. Asiste a la acción del diafragma al respirar. Es un músculo importante como estabilizador para la parte inferior de la espalda. Si hubiera debilidad en un lado de este músculo, se manifestaría en la postura, en el lado débil la última vértebra estaría elevada y habría una curva en las vértebras lumbares.

Es aconsejable el consumo de alimentos ricos en vitamina A, C y E, para corregir la debilidad de este músculo.

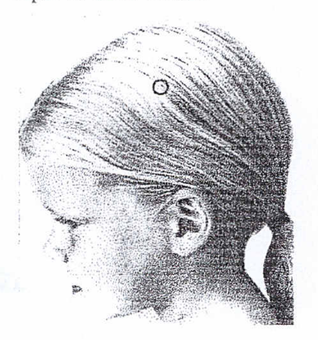
### El Test

Haremos el test con la persona tumbada boca arriba o boca abajo, y le pediremos que mantenga su torso estable con las manos. Colocaremos ambas piernas hacia un lado y mantendremos la cadera opuesta en su lugar mientras hagamos el test. Haremos presión en la parte exterior del tobillo, con la intención de colocar las piernas en línea recta con el cuerpo. Levantaremos las piernas un poco para que los pies no estén en contacto con la camilla o el suelo.



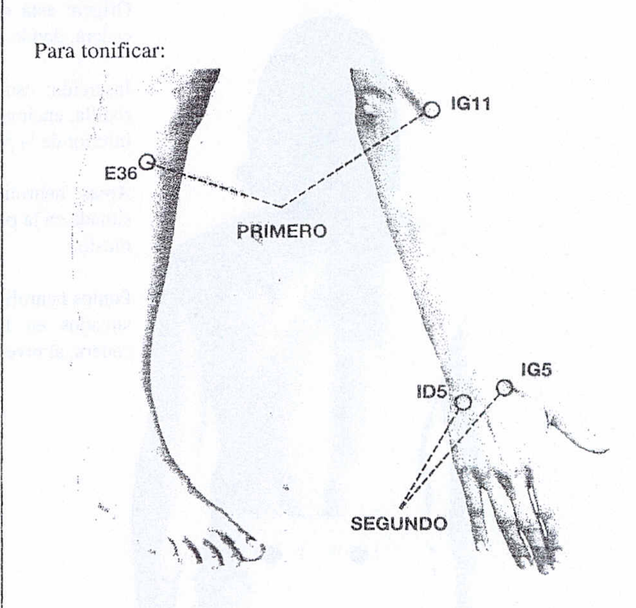
### Puntos neurovasculares

Están situados en la eminencia parietal, en la protuberancia que hay entre la oreja y la parte superior de la cabeza.

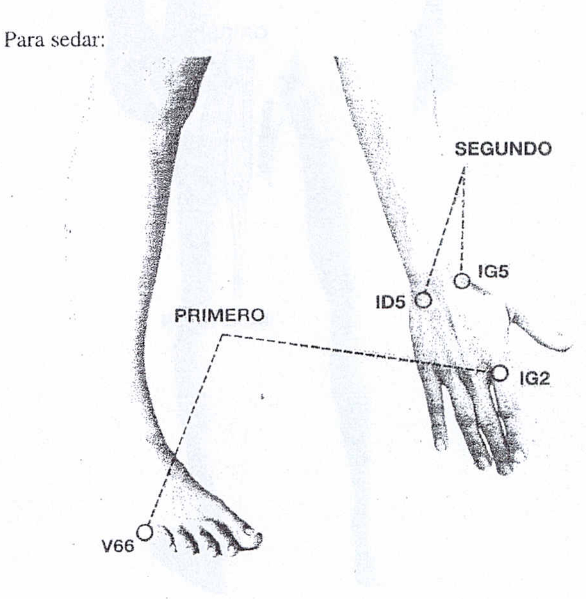


### Puntos de acupresura

Para tonificar:




Para sedar:



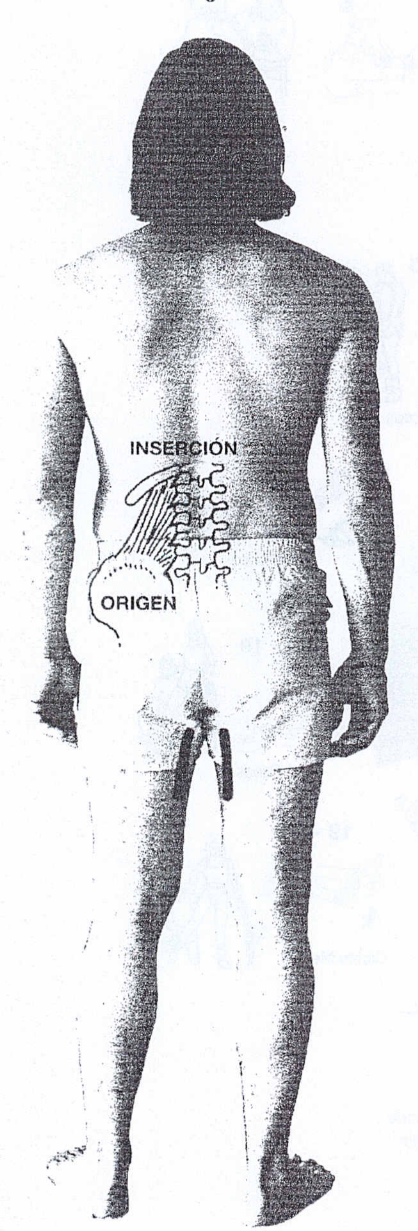
## Puntos de masaje

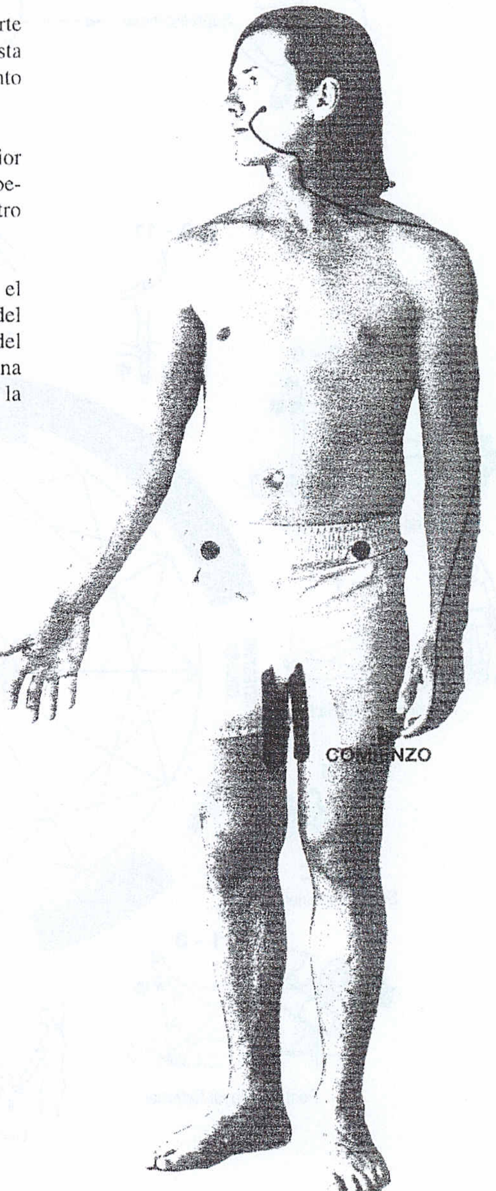
Meridiano del intestino grueso: va desde la punta del dedo anular, hacia arriba, por la parte superior de la palma y el brazo, hasta la nariz.

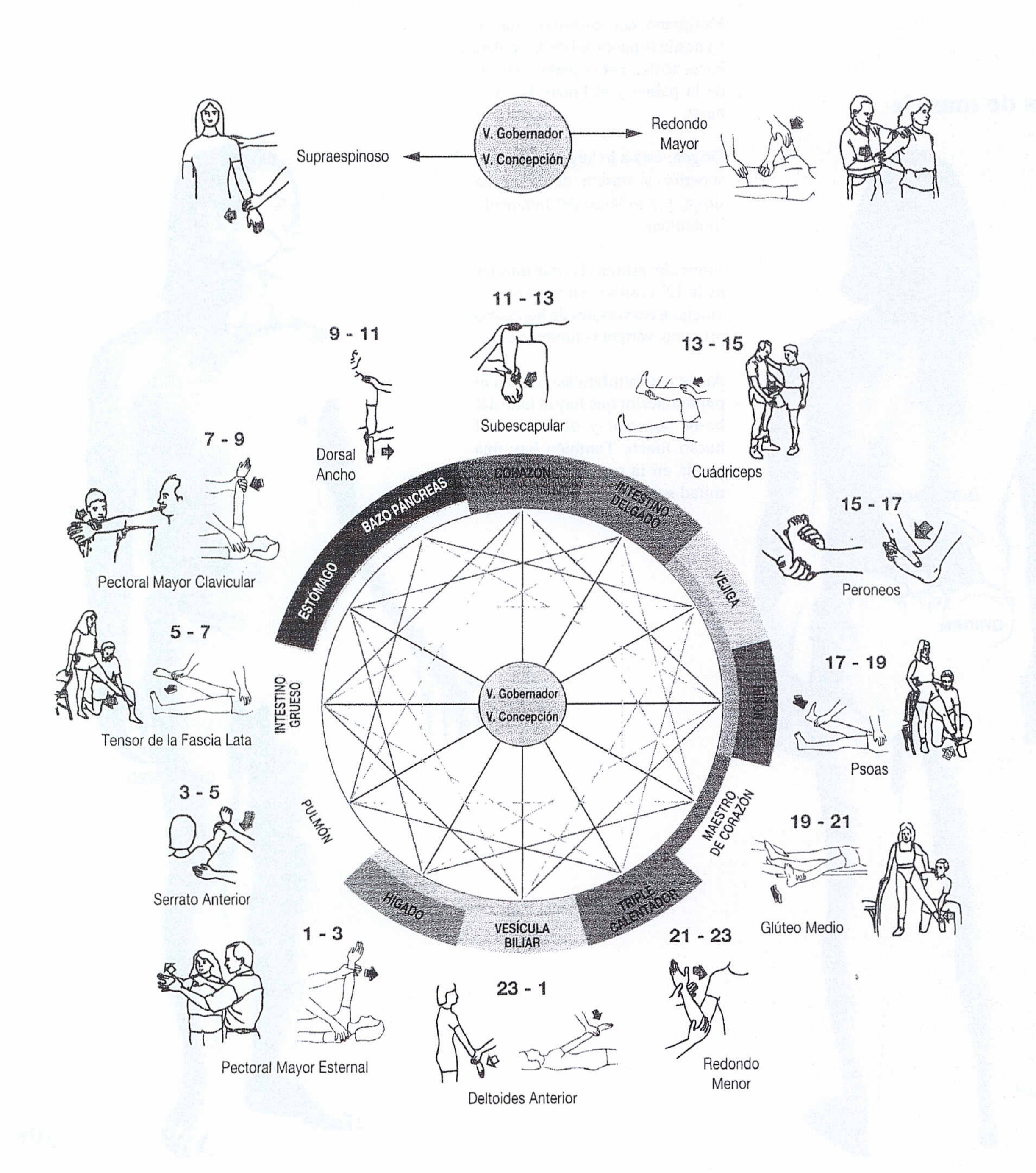
Origen: está a lo largo de la parte superior y trasera de la cresta ilíaca, y a lo largo del ligamento iliolumbar.

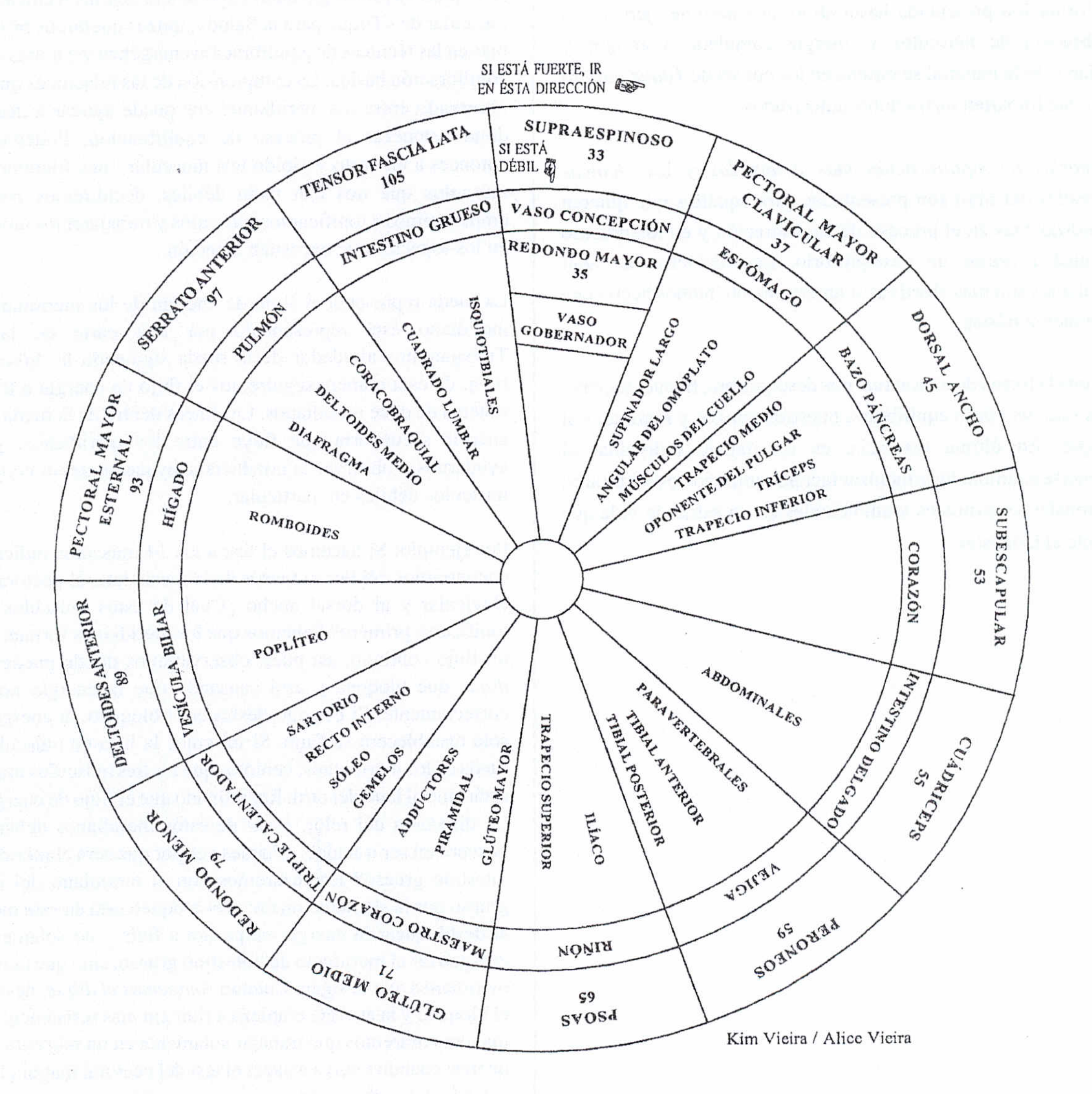
Inserción: está en el borde inferior de la 12ª costilla, en las protuberancias transversales de las cuatro primeras vértebras lumbares.

Áreas neurolinfáticas: está en el punto interior que hay al lado del borde superior y delantero del hueso ilíaco. También hay una banda en la parte interior de la mitad superior del muslo.




V. Gobernador
V. Concepción
Supraespinoso
Redondo Mayor
11 - 13
9 - 11
13 - 15
Subescapular
Dorsal Ancho
Cuádriceps
7 - 9
CORAZÓN
BAZO PÁNCREAS
INTESTINO DELGADO
15 - 17
ESTÓMAGO
VEJIGA
Pectoral Mayor Clavicular
Peroneos
5 - 7
17 - 19
INTESTINO GRUESO
RIÑÓN
V. Gobernador
V. Concepción
Tensor de la Fascia Lata
Psoas
3 - 5
PULMÓN
MAESTRO DE CORAZÓN
19 - 21
Serrato Anterior
HÍGADO
VESÍCULA BILIAR
TRIPLE CALENTADOR
Glúteo Medio
1 - 3
21 - 23
23 - 1
Pectoral Mayor Esternal
Deltoides Anterior
Redondo Menor




Kim Vieira / Alice Vieira

# Teorías de equilibración más avanzadas

La información presentada hasta ahora nos permite ejercer una equilibración de músculos y energía completa, a amigos y familiares. Este material se enseña en los cursos de *Toque para la Salud*, que imparten instructores autorizados.

Las *teorías de equilibración más avanzadas* y las *técnicas adicionales* del libro son presentadas para aquéllos que quieren profundizar más en el proceso de equilibración y en los proceso que pueden causar un desequilibrio. Las técnicas que aquí presentamos son más efectivas si anteriormente hemos hecho una equilibración básica.

Dado que la forma de vida actual nos desequilibra, frecuentemente quizás será necesario equilibrar a nuestros amigos y familiares al principio. En última instancia, es un trabajo individual el mantenerse equilibrado; armonizar factores químicos, estructurales, emocionales, espirituales y ambientales en un estilo de vida que aumente el bienestar.

## Utilizar *la rueda*

Así como vayamos ganando experiencia con las técnicas del test muscular de «Toque para la Salud», quizás queramos profundizar más en las técnicas de equilibración energética y e ir más allá de la equilibración básica. La comprensión de las relaciones que hemos observado entre los meridianos nos puede ayudar a decidir por donde empezar el proceso de equilibración. Podemos pasar entonces a un corto y rápido test muscular; nos fijaremos en los músculos que nos han dado débiles, decidiremos por donde empezaremos a tonificar los músculos y trabajaremos únicamente en los aspectos que necesitan atención..

La rueda representa el flujo de energía de los meridianos, cada meridiano está representado por una parte de la rueda. Trabajaremos alrededor de la rueda siguiendo la dirección del reloj, de esta manera seguiremos el flujo de energía a través del sistema de doce meridianos. Las líneas dentro de la rueda denotan energía secundaria que fluye entre los meridianos, y puede ayudarnos a observar la conducta subyacente de un conjunto de músculos débiles en particular.

Por ejemplo: Si hacemos el test a los 14 músculos indicadores y encontramos débiles al tensor de la fascia lata, al pectoral mayor clavicular y al dorsal ancho ¿Cuál de estos músculos debería tonificarse primero? Sabemos que los meridianos forman parte de un flujo continuo, así pues, observaremos donde puede estar el *dique* que bloquea y está causando que la energía no circule correctamente. Si consigo deshacer el bloqueo, la energía por sí sola restablecerá su flujo. Si miramos la lista de músculos en la rueda de los meridianos, veremos que los tres músculos implicados están uno al lado del otro. Recordando que el flujo de energía va en la dirección del reloj, ¿cuál de estos meridianos deberá ser el primero en ser tratado?. ¿Puedes ver por qué será el meridiano del intestino grueso? Empezaremos con el meridiano del intestino grueso por la siguiente razón: si el bloqueo está en este meridiano al desbloquear la energía empezará a fluir y no solamente va a energetizar el meridiano del intestino grueso, sino que también los meridianos que le sigan. Cuando *rompemos el dique*, deshacemos el bloqueo y la energía empieza a fluir sin más resistencia. De esta manera tendremos que trabajar solamente en un músculo en lugar de tres; cuando vuelva a hacer el test del pectoral mayor clavicular y del dorsal ancho, puede ser que los encuentre fuertes y enérgicos, sólo habiendo trabajado con el tensor de la fascia lata. Naturalmente, puede presentarse otro bloqueo más adelante, que estará indicado por un músculo débil, y trabajaremos con ellos por turnos, moviéndonos alrededor de la rueda de meridianos.

Por lo general, en primer lugar haremos el test a los músculos asociados a los meridianos vaso gobernador y vaso concepción, y los tonificaremos si se presentan débiles. Los meridianos vaso gobernador y vaso concepción se denominan de exteriorización o de almacenamiento, y es aconsejable que no estén bloqueados al empezar el proceso de equilibración.

Si no encontramos el patrón del *dique*, quizás podremos ver algún patrón expuesto anteriormente relacionado con el flujo de energía secundaria entre los meridianos; que están representados en la rueda de los meridianos por cuadrados rayados y triángulos a puntitos. Los triángulos indican la energía que existe entre meridianos que van en la misma dirección en la misma parte del cuerpo. Los triángulos conectan los tres meridianos yang que bajan por la parte trasera del brazo, los tres meridianos yang que bajan por las piernas, los tres meridianos yin que fluyen desde los pies hasta el torso y los tres meridianos yin que van desde el torso hasta la punta de los dedos. Si encontramos músculos débiles en dos de las esquinas del triángulo, siguiendo la dirección del reloj iremos de la esquina donde los músculos dan fuerte hacia la siguiente esquina con músculos débiles y empezaremos a tonificar aquí.

Los cuadrados indican la relación que hay entre los meridianos de las cuatro extremidades, conectan un meridiano yang que va desde la parte superior de la mano hacia la cara, con un meridiano yang que va desde la cara hasta los pies, con un meridiano yin que va desde los pies hacia el torso, con un meridiano yin fluyendo desde el torso hasta la punta de los dedos. Si encontramos tres lados del cuadrado débiles, empezaremos por el primer músculo débil que hay después del músculo fuerte en la dirección del reloj.

Los radios negros de nuestra rueda de meridianos representa la relación que hay entre los pares de meridianos llamados la ley del mediodía-media noche. A las doce del mediodía, el sol está justo por encima de nosotros, y estamos cogiendo el máximo de energía del sol. Tan seguro como que el día sigue a la noche, cuando aquí es medio día en algún lugar al otro lado del mundo es media noche. La cantidad de energía que un meridiano absorbe del ambiente varía a lo largo de las 24 horas del día, siendo el máximo en algunas horas y mínimo 12 más tarde. Las horas de mayor absorción de energía para cada meridiano están anotadas en la rueda de meridianos y en la página de referencia del músculo para cada meridiano. Si la debilidad muscular que se da al hacer un test no coincide con ninguno de los patrones-modelos que hemos mencionado, se puede comenzar con el primer músculo partiendo de la hora actual.

## Teoría de los cinco elementos

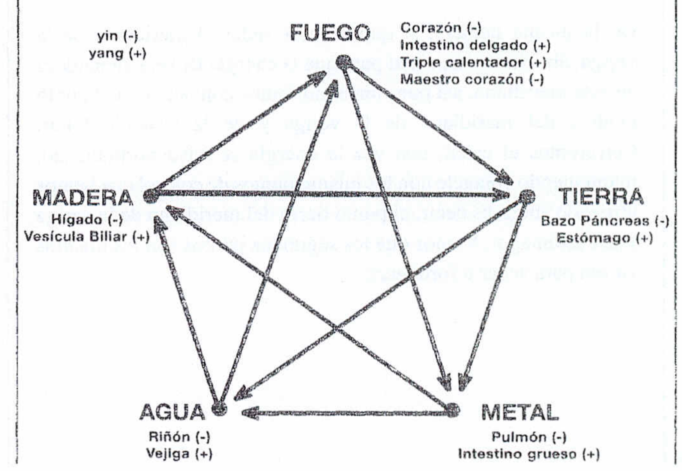
Otra teoría en la medicina oriental que da base a las técnicas de «Toque para la Salud» es la teoría de los cinco elementos. Los cinco elementos no son elementos químicos, sino cinco aspectos de la tierra, cinco esencias que representan los ciclos de la tierra. Hablan de las etapas de la vida:

En la fase del nacimiento del universo apareció la madera - todo aquello que crece.
En la fase de crecimiento, el fuego - aire y gases.
En la fase de maduración adulta, la tierra - polvo y tierra.
En la fase de decadencia, el metal - todo aquello no orgánico.
En la fase de defunción/renacimiento, el agua - todo humedad.
«The Tao of Health» *el Tao de la salud*, de Michael Blate.

Este ciclo creativo (Sheng) está representado por un flujo en la dirección de las agujas del reloj alrededor de la siguiente figura. Los meridianos yang (positivos) están relacionados con los pulsos superficiales del *test del pulso*. Los meridianos yin (negativos) se comprueban con presión mayor en los mismos puntos del pulso. Cada meridiano está aparejado con su complemento, yin con yang, dentro de cada elemento.

Los elementos en el diagrama están, además, conectados con líneas, que dibujan una estrella de cinco puntas. De esta forma se representa el ciclo de control (KO) construido dentro del universo:

La madera controla la tierra, penetrando dentro de ella con sus raíces.
La tierra controla el agua, ya que la contiene (pensemos en los lagos ).
El agua controla el fuego, extinguiéndolo.
El fuego controla el metal, lo derrite.
El metal controla la madera, cortándola.



Estos dos ciclos, usados en armonía, nos dan la localización de los puntos de acupresura que utilizaremos para estimular o calmar la energía. Al tocar los dos puntos, para tonificar, señalados con «primero» en las fotografías, actuamos como un «cable» que lleva energía a través del círculo desde el meridiano anterior (según el sentido horario) en el diagrama hasta el meridiano que queremos tonificar. Si queremos tonificar el meridiano de la vejiga (elemento agua), por ejemplo, intentaremos facilitar el flujo de energía desde el intestino grueso (elemento metal) que es el que le precede siguiendo la dirección del reloj. Esta relación entre meridianos se llama de madre a hijo. El meridiano del intestino grueso representaría a la madre y el meridiano de la vejiga representaría al hijo. Cuando mantenemos contacto con los dos primeros puntos «para tonificar», estamos conectando el punto del metal en el meridiano de la vejiga con el punto del metal en el meridiano del intestino grueso para facilitar el flujo de la energía del metal en el meridiano de la vejiga. Una vez hemos abierto este canal y la energía ha tenido la oportunidad de normalizarse, volveremos a cerrar el canal, ya que normalmente, no está abierto en el cuerpo. Lo conseguiremos gracias al ciclo de control. Moviéndonos en el sentido antihorario desde el meridiano de la vejiga a lo largo de la línea que forma la estrella interior, llegaremos al meridiano del estómago (elemento tierra). Este meridiano mantiene la llamada relación del «abuelo-nieto» con el meridiano de la vejiga, siendo el meridiano del estómago el abuelo. Para activar la relación de control y cerrar el canal, mantendremos contacto con el segundo par de puntos para tonificar, los puntos tierra en los meridianos del estómago y de la vejiga.

De la misma manera, si quisiéramos sedar el meridiano de la vejiga, abriríamos un canal para que la energía fluyera alejándose de este meridiano, así pues mantendríamos contacto con el punto madera del meridiano de la vejiga y de la vesícula biliar. Cerraremos el canal, una vez la energía se haya normalizado, manteniendo contacto con los mismo puntos de control que hemos utilizado antes, es decir, el punto tierra del meridiano de la vejiga y del estómago. Vemos que los segundos puntos son los mismos ya sea para sedar o fortalecer.

Para equilibrar utilizando la ley de los cinco elementos, primero observamos los meridianos yin que se han mostrado débiles durante el test muscular. Nos fijaremos si hay dos o más meridianos yin fluyendo uno detrás del otro en el ciclo creativo (Sheng) o el ciclo de control (KO). Si es así, empezaremos fortaleciendo los músculos del primer meridiano en el ciclo y los equilibraremos en el orden de este ciclo hasta que todos los meridianos yin estén fuertes.

Observemos ahora la conducta de los meridianos yang débiles, otra vez buscando la conducta de varios seguidos en uno u otro ciclo. Equilibraremos los meridianos yang en el orden de este ciclo, empezando por el primero de la serie. Y volveremos a comprobar los músculos débiles.

Queremos agradecer al acupuntor Ralph Alan Dale por esta descripción de equilibración, usando la Ley de los Cinco Elementos.

Las láminas siguientes detallan el orden de equilibración con los cinco elementos. Los test de los músculos están anotados en el orden de la rueda de los meridianos, con el nombre de los meridianos, su naturaleza (yin o yang), el número de la página de referencia y el orden de equilibración en ambos ciclos, el de control y el creativo. Si estamos equilibrando según el orden del ciclo de control, equilibraremos en orden alfabético; pero si lo hacemos según el orden del ciclo de creación, equilibraremos en orden numeral.

| Músculo | Meridiano | Yin/ Yang | Página | Orden ciclo Ko | Orden Ciclo Sheng |
|---|---|---|---|---|---|
| Supraespinoso | Vaso concepción | yin | 33 | A | 1 |
| Redondo mayor | Vaso gobernador | yang | 35 | B | 2 |
| Subescapular | Corazón | yin | 53 | C | 3 |
| Cuadríceps | Intestino delgado | yang | 55 | I | 9 |
| Abdominales | | | | | |
| Peroneos | Vejiga | yang | 59 | N | 13 |
| Tibiales | | | | | |
| Paravertebrales | | | | | |
| Psoas | Riñón | yin | 65 | H | 7 |
| Trapecio superior | | | | | |
| Ilíaco | | | | | |
| Glúteo medio | Maestro corazón | yin | 71 | D | 4 |
| Adductores | | | | | |
| Piramidal | | | | | |
| Glúteo mayor | | | | | |
| Redondo menor | Triple calentador | yang | 79 | J | 10 |
| Sartorio | | | | | |
| Recto interno | | | | | |
| Sóleo | | | | | |
| Gemelos | | | | | |
| Deltoides anterior | Vesícula biliar | yang | 89 | L | 14 |
| Poplíteo | | | | | |
| Pectoral mayor esternal | Hígado | yin | 93 | F | 8 |
| Romboides | | | | | |
| Serrato anterior | Pulmón | yin | 97 | E | 6 |
| Coracobraquial | | | | | |
| Deltoides medio | | | | | |
| Diafragma | | | | | |
| Tensor de la fascia lata | Intestino grueso | yang | 105 | K | 12 |
| Isquiotibiales | | | | | |
| Cuadrado lumbar | | | | | |
| Pectoral mayor clavicular | Estómago | yang | 37 | M | 11 |
| Músculos del cuello | | | | | |
| Angular del omóplato | | | | | |
| Supinador largo | | | | | |
| Dorsal ancho | Bazo páncreas | yin | 45 | G | 5 |
| Trapecio medio | | | | | |
| Tríceps | | | | | |
| Oponente del pulgar | | | | | |
| Trapecio inferior | | | | | |

Cada uno de los cinco elementos tiene un color asociado:

El fuego está asociado al color rojo
La tierra está asociada al color amarillo
El metal está asociado al color blanco
El agua está asociada al color azul
La madera está asociada al color verde

Hay gente que siente que aumenta la efectividad de la técnica de equilibración cuando están en presencia de una lámina del color asociado al meridiano mientras lo fortalecemos.

# Técnicas adicionales

Si la debilidad persiste, en lugar de repetir las diferentes técnicas ya presentadas, podemos considerar que esto es una indicación de que son otros los problemas asociados a la debilidad del músculo. Puede haber otros caminos disponibles que podemos utilizar para mejorar. De todas formas, pueden existir defectos estructurales básicos en la postura que requieran la atención de un quiropráctico. Cuando una persona no responde suficientemente bien a los métodos expuestos en este libro, no deberíamos comprometer su salud, pues su condición podría estar degenerando. La prevención de enfermedades es uno de nuestros principales objetivos, y esto se consigue a través de ser conscientes de nuestra salud diaria y de reconocer cuando necesitamos la ayuda de un profesional.

Ya hemos visto como circula la energía por los distintos sistemas del cuerpo. Como puede *desconectarse* a causa de sobrecargas o bloqueos, y como podemos *conectarla* gracias a los métodos de masaje o contacto expuestos en este libro. Para poner nuestros cuerpos en verdadero equilibrio, tenemos que tener en cuenta todos los aspectos de la salud (nutricional, estructural y mental) así como una buena higiene, ejercicio y reposo. Cuando las técnicas de *Toque para la Salud* son invalorables, son simplemente una parte de todo el conjunto. A veces nos daremos cuenta de que el test muscular y la equilibración no son suficientes.

En las páginas siguientes, revisaremos algunas técnicas para aumentar la información básica del *Toque para la Salud.*



## Nutrición

Últimamente ha habido mucha discusión sobre la nutrición, -vitaminas, proteínas y alimentos dietéticos-. Mucha más información sigue llegando constantemente, pero lo básico está claro. Una alimentación correcta es absolutamente esencial para una buena salud. El consejo más simple es comer solamente alimentos integrales o completos. Si los alimentos están procesados o descompuestos los evitaremos. Intentaremos utilizar tanto como sea razonable los alimentos en su estado natural. La máxima básica es «los alimentos frescos son los mejores». Por lo general los alimentos congelados son mejores que los enlatados, pero el objetivo es consumir la mayor variedad posible de alimentos naturales en su estado natural y no solo alguna parte, sino completos.

Las recomendaciones de nutrición propuestas con cada músculo son una simple guía. La mayoría de estos alimentos se incluyen normalmente en una dieta completa. De todas formas, si alguna persona, por alguna razón tiene cierta necesidad o no está consumiendo lo suficiente de alguno de estos alimentos, esto se podría reflejarse en la persistente debilidad de algún músculo. Estos elementos nutritivos parecen ser más beneficiosos cuando se toman en su estado natural y masticando, en lugar de tomar pastillas altamente concentradas o vitaminas sintéticas.

Masticar es más que el simple hecho de cortar los alimentos en trocitos y mezclarlos con saliva. Es la primera fase de la digestión y del proceso de separar los alimentos en sus diferentes componentes. Las reacciones químicas que tienen lugar en la boca con la saliva son suficientes para hacer que el cerebro active los procedimientos del cuerpo necesarios para la digestión. Esta parece ser una función de la boca muy importante, pero poco conocida, siendo un mecanismo muy sensitivo. Si una debilidad particular existe, puede ser causada por una deficiencia nutricional, a menudo asociada con un músculo en particular. Una vez hemos hecho el test al músculo y antes de que cualquier otro tratamiento sea utilizado, pediremos a la persona que mastique unos momentos uno de los alimentos[1] sugeridos que contenga un alto nivel de este nutriente en particular. Si el cuerpo necesita este elemento el músculo responderá enseguida, podremos hacerle el test y normalmente nos mostrará un aumento de fuerza. Esta reacción es casi instantánea, una vez el alimento ha entrado en contacto con la boca y se ha mezclado con la saliva.

## El Test de alergias

Es un hecho individual cuales son los alimentos saludables para una persona y cuales los que crean un efecto de debilidad. A cada uno de nosotros, hay alimentos que nos producen un efecto «alérgico» de debilidad, creándonos estrés y desequilibrio en nuestro cuerpo. Hacer el test para identificar tales alergias es otra manera de utilizar «Toque para la Salud». Es particularmente valioso, cuando una persona tiene problemas digestivos o continua mostrando un músculo específico débil después de la equilibración.

Claro está que, aparte de la comida y la bebida, hay otras cosas que tienen un efecto en el cuerpo. Otras sustancias pueden debilitar un músculo. Como el alcohol y el humo de los cigarrillos en la mayoría de los casos. Humos industriales y alérgenos transportados por el aire, como el polen y los hongos, también deberían ser considerados. Los alimentos procesados a menudo crean efectos alérgicos, mientras que el mismo producto en su estado natural no produciría tales efectos.

Recuerde que puede utilizar «El Test del Intermediario» (página 121) para comprobar posibles alergias a niños, personas enfermas y hasta animales.

Primero equilibraremos a la persona, corregiremos cualquier debilidad, utilizando las técnicas de «Toque para la Salud» indicadas.

Seleccionaremos un músculo para hacer el test. Ya que está íntimamente asociado a las funciones digestivas y del estómago, habitualmente utilizamos el pectoral mayor clavicular para el test. (Otros músculos similares relacionados con la digestión y el uso de alimentos son el psoas/riñón, dorsal ancho/páncreas y metabolismo del azúcar, los abdominales y el cuádriceps/intestino delgado, pectoral mayor esternal/hígado, poplíteo, deltoides anterior/vesícula biliar).

Cómo hacer el test: pediremos a la persona que mastique un trozo del alimento considerado sospechoso, pero sin tragárselo. Si el alimento es alérgico para esta persona, el músculo al cual hacemos el test se debilitará; que se saque inmediatamente el trozo de comida de la boca. Es aconsejable que la persona se enjuague la boca con un poco de agua antes de comprobar cualquier otro alimento o substancia.

Podemos comprobar otras substancias y alimentos, pero una vez el músculo se haya debilitado entre 3 y 6 veces, pararemos.

Si la salud general de la persona mejora, las substancias o alimentos que anteriormente tenían un efecto negativo pueden no ser ya un problema. Y viceversa, cuando estamos enfermos nuestra resistencia y tolerancia frente a alimentos alérgicos disminuye. Es aconsejable volver a comprobar de vez en cuando, ya que las necesidades suplementarias y dietéticas cambian según las condiciones de salud.

## El Agua

Otra cuestión a menudo descuidada es el consumo de agua. Nuestro cuerpo está constituido aproximadamente por un 70% de agua. Dependemos del flujo de los líquidos de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo. Cada célula viva requiere agua, así como oxígeno y nutrientes. El agua funciona como un disolvente en el cuerpo, y como más pura esté, libre de minerales, descalcificadores y contaminantes, más nutrientes puede llevar a las células del cuerpo y puede limpiar más toxinas. No hay encimas en las piedras. Nuestro consumo de minerales debería proceder de los alimentos vivos que comemos (vegetales, frutas, cereales y carnes). Los entrenadores de animales saben que deben dar el agua más pura posible a sus animales. Los hombres merecen el mismo tratamiento.

Una persona con buena salud debería consumir un mínimo de 10 ml. de agua por cada medio kilo de su peso (1'5 litros por 50 kilos aproximadamente); y al menos el doble en períodos de estrés o enfermedad. Esto significa beber al menos de 6 a 8 vasos de agua cada día. Una persona que goza de buena salud puede consumir hasta 3 litros de agua diariamente. Se entiende: agua pura y destilada. El café, el té, los zumos, la leche y otros líquidos no cuentan; ya que estos líquidos se procesan en el cuerpo como alimentos y lo que el cuerpo necesita es agua. No podemos substituir el agua por otros líquidos, así como no llenaríamos la batería del coche de leche o el depósito de vapor de la plancha de zumo de tomate o no lavaríamos las ventanas con café.

## Rampas y dolores musculares

Casi todos, al menos alguna vez, hemos experimentado rampas o dolores musculares.

La falta de calcio en la dieta puede ser un factor. Podemos comprobarlo de forma rápida dando a la persona un alimento rico en calcio y haciendo el test entonces al trapecio mayor, al subescapular y a los peroneos para ver el efecto fortalecedor que provoca.

Nota: un test muscular incorrecto puede producir rampas. Esto es especialmente cierto en los isquiotibiales. Comprobaremos nuestra posición al hacer el test, pondremos una mano en el vientre del músculo isquiotibial y presionaremos firmemente para evitarlo. (A veces se producen rampas en un músculo cuando se está haciendo el test a otro músculo débil).

Cuando se produzca una rampa, haremos un suave masaje con los dedos sobre la parte afectada. Este tratamiento rápido y simple a menudo es muy efectivo para evitar dolor y sufrimiento.

## Tensión en los músculos

Puede ser que un músculo esté tenso para compensar la debilidad de un músculo débil, bien sea del mismo grupo o de un músculo opuesto. Para mantener el cuerpo en equilibrio, un músculo normal debe mantenerse más fuerte cuando hay otros débiles. Ya que la relación entre los músculos opuestos puede ser compleja, especialmente en la zona de los hombros, del cuello y la parte superior del torso, aconsejamos hacer un test muscular y una equilibración completa para asegurarnos de los músculos débiles que están implicados.

Esta situación a menudo se produce en problemas de la área lumbar. Más que trabajar directamente con los músculos sobretensados de los paravertebrales, comprobaremos la fuerza de los abdominales, que tonificaremos si es necesario. Quizás esto equilibre el sistema, permitiendo que la tensión opuesta de la espalda desaparezca. Otras parejas de músculos opuestos:

- Bíceps/tríceps
- Pectoral/trapecio
- Romboides/deltoides
- Flexores del cuello/extensores del cuello
- Glúteo medio/adductores
- Tensor de la fascia lata/adductores
- Trapecio superior derecho/trapecio superior izquierdo
- Isquiotibiales/cuádriceps

Si la tensión y la debilidad han estado presentes por algún período prolongado de tiempo, el músculo tenso puede incluso haberse acortado. Entonces, aun después de haber fortalecido y utilizado el músculo débil, el músculo tenso acortado no puede relajarse y estirarse completamente. Una vez hayamos fortalecido el músculo débil, determinaremos si los otros músculos están todavía tensos y dolorosos. Si así es, puede ser aconsejable utilizar varias técnicas inhibidoras para conseguir un mayor equilibrio en el tono muscular.

## Sedar un músculo

Para sedar un músculo, podemos pensar que estamos haciendo justo lo contrario que hacemos para tonificarlo. Podemos utilizar las mismas energías, los mismos sistemas, aunque la efectividad puede variar según la persona y el problema. En las áreas neurolinfáticas anteriores, donde un fuerte masaje tonificaría el músculo, un suave y leve masaje con los dedos acariciando la piel, tendría el efecto contrario, sedaría. En los puntos neurovasculares, presionando fuerte, masajeando o dando golpecitos provocaremos que un músculo al que se le acaba de hacer el test resulte débil. Si separamos delicadamente un músculo, estirando el origen y la inserción, éste se debilitará. Trazar el meridiano desde el final hasta el principio, o utilizar los puntos de acupresura para sedar, normalmente afectará a los músculos relacionados con el meridiano.

Siempre volveremos a hacer el test al músculo para asegurarnos de que lo dejamos en estado normal. A causa de los poderes innatos del cuerpo, debilitar un músculo, ya sea expresamente, ya sea por accidente, no es tan efectivo o duradero como las técnicas tonificadoras. Debemos recordar que lo que pretendemos es un mejor equilibrio en el cuerpo, una fuerza relativamente igual y desprendernos de cualquier tensión. La tensión resulta de músculos débiles y no de músculos fuertes. Equilibrar el cuerpo produce un estado armónico, tanto corporal como mentalmente.

A veces, si ha sido doloroso hacer el test a un músculo o está repetidamente débil, es aconsejable el siguiente método: tonificar usando uno de los métodos, sedar utilizando otro, volver a tonificar, otra vez a sedar y así sucesivamente varias veces, fortaleciendo y debilitando con las distintas técnicas para darle al músculo una tonificación, alternando el aumento de tensión. A menudo es muy útil en áreas problemáticas. Nos aseguraremos de comprobar el músculo y preguntar a la persona cada vez, para descubrir en que punto los músculos funcionan y se sienten mejor.

## Utilizar acupresura para el dolor

Otra técnica buena para heridas, pequeños cortes, quemaduras leves y otros dolores localizados está asociada con los meridianos. Deberemos encontrar cual es el meridiano más cercano al dolor y haremos el test a todos los músculos asociados a este meridiano. Si alguno está débil, y probablemente será así, lo corregiremos. Si están tensos, los sedaremos. A menudo cuando hacemos esto, el dolor o la congestión del flujo de energía en el área dolorosa desaparece.

Para eliminar otros dolores en el área afectada, pondremos una mano en o por encima de la herida y la mantendremos unos instantes. Mientras mantenemos el punto de dolor, con la otra mano iremos al principio (o final) del meridiano afectado. Con dos dedos pasaremos sobre el meridiano lentamente hacia el punto doloroso, centímetro a centímetro, haciendo suficiente presión como para que la persona pueda decirnos cuando tocamos otro punto doloroso en el mismo meridiano. Cuando se identifica otro punto, mantendremos presión en este punto hasta que el dolor se reduce en una de las dos áreas. Una vez esto haya ocurrido continuaremos a lo largo del meridiano en la misma dirección, hasta que hayamos trazado todo el meridiano en ambas direcciones y todos los puntos dolorosos hayan desaparecido.

Cuando el dolor haya desaparecido de esta manera, especialmente cuando ha habido una herida en un músculo, es muy importante recordar que aunque ya no haya dolor la lesión todavía existe.

## Inversión de meridianos

Cuando un persona está extremadamente enferma o bajo gran estrés, el flujo de energía a menudo se desequilibra causando una inversión en el sentido de los meridianos. La clave está en ver si muchos músculos están desequilibrados durante un test muscular normal, o que al seguir meridianos el músculo no se fortalezca como debería. Entonces, comprobaremos que pasa al seguir el meridiano a la inversa y volver a hacer el test. Si el músculo se fortalece, significará que se ha creado una inversión de meridianos.

Para corregir esto, primero recorreremos el meridiano desde el principio hasta el final y después, desde el final hasta el principio y así repetidas veces. Volveremos a hacer el test y si todavía está presente la inversión de meridianos, trabajaremos entonces con los puntos neurolinfáticos, alternando el sedarlos y tonificarlos. Haremos lo mismo con los puntos neurovasculares. Volveremos a hacer el test. Si son necesarias más correcciones, pondremos la mano encima del ombligo y con la otra masajearemos los puntos que hay en ambos lados del esternón justo por debajo de la clavícula (ver ilustración en la página 122, para Inhibición visual). Volveremos a hacer el test; ahora, el músculo debería estar fuerte.

Cualquier substancia química inusual puede confundir al sistema de comunicaciones del cuerpo. Estas sustancias pueden ser tanto medicamentos sin receta, como marihuana, alucinógenos, tranquilizantes y anfetaminas. Es una buena idea preguntar, a la persona con la que trabajamos, si han consumido recientemente algún tipo de medicamento o droga antes de empezar a trabajar con ellos.

## Tensión emocional

Cuando una persona está sometida a una gran tensión emocional, los músculos más importantes a la hora de hacer el test son el pectoral mayor clavicular (relacionado con el estómago y las funciones digestivas) y el supraespinoso (relacionado con el cerebro y el pensamiento). Los tonificaremos para que la energía empiece a fluir para cumplir sus propias funciones. Después, pediremos que se tome unos minutos para deshacerse del trauma emocional y mental.

Si nos encontramos solos y somos nosotros los que nos sentimos confundidos, nos sentaremos, pondremos los dedos encima de los puntos neurovasculares en las eminecias frontales de la frente. Al mismo tiempo que mantenemos contacto con estos puntos, repasaremos mentalmente la experiencia traumática desde el principio hasta el final y repetiremos esta operación dos veces. Una vez hayamos terminado sentiremos que parte de la tensión ha desaparecido y que nos sentimos más calmados, relajados y capaces de pensar.

Si estamos trabajando con alguien, le pediremos que se siente o se tumbe para poder mantener contacto con sus eminencias frontales más cómodamente. Le pediremos que repita la situación estresante en silencio o verbalmente. Una vez haya terminado, volveremos a hacer el test a los músculos indicados más arriba. Si los músculos están fuertes significa que nuestro trabajo ha terminado; si no volveremos a repetir el proceso. Esta vez pediremos a la persona que recuerde la experiencia en silencio, y volveremos a hacer el test. Lo volveremos a repetir si es necesario.

Tanto si trabajamos con nosotros mismos o con otra persona, el efecto es una disminución de la involucración emocional y que la mente ha comenzado a «aclararse».

Esta es una técnica excelente que podemos utilizar cuando se presenten pesadillas, temores, frustraciones, rabia y otras tensiones mentales y emocionales.

## Marcha cruzada

La organización neurológica del cerebro es otra área en la cual el público ha tomado recientemente conciencia. En la escuela fuimos informados sobre la dominancia y el cruce de los hemisferios del cerebro. El hemisferio derecho controla la parte izquierda del cuerpo y el hemisferio izquierdo controla la parte derecha. Asimismo las funciones del cerebro se encuentran separadas ocupando diferentes áreas del mismo: el control voluntario e involuntario de los músculos, la regulación interna de las funciones del cuerpo y centros emocionales. Como demostraron Doman y Delacato, el equilibrio neurológico requiere el dominio de un hemisferio sobre el otro y de una parte del cuerpo sobre el otro. Si a lo largo de la infancia se han desarrollado la parte izquierda y derecha de una forma más o menos equilibrada o bilateralmente en coordinación muscular, el proceso de aprendizaje intelectual o académico será normal.

Cuando la debilidad de un individuo parece establecida en una área en particular o en un lado del cuerpo, bien sea el músculo supraespinoso relacionado con el cerebro, bien sea otro músculo que se utilice con regularidad, puede ser un indicio de que la relación entre los hemisferios y la parte opuesta del cuerpo no se ha conseguido. Podemos comprobarlo utilizando la técnica de marcha cruzada.

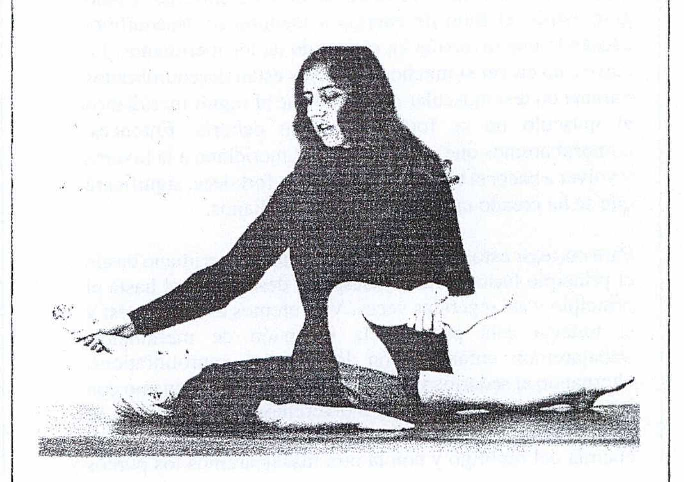
En primer lugar haremos el test y tonificaremos los músculos en cuestión a través de métodos convencionales (asumiendo que aunque respondan al tratamiento, se debilitarán otra vez cuando se utilicen). Haremos el test para comprobar la necesidad de la marcha cruzada haciendo lo contrario, es decir, marcha unilateral. Pediremos a la persona que se coloque boca arriba, cogeremos su brazo y pierna derechos, levantaremos su brazo por detrás de la cabeza y su pierna con la rodilla doblada en posición de gatear. Volveremos a colocarlos a lo largo del cuerpo y repetiremos la operación, esta vez, cogiendo el brazo y la pierna izquierdas. La persona a la que hacemos el test debería estar mirando hacia arriba. Repetiremos la operación anterior cinco veces y después volveremos comprobar el músculo. Si el músculo que estaba fuerte ahora está débil, probablemente significa que le puede ser de ayuda la marcha cruzada.

La marcha cruzada está inspirada en los movimientos que hace el niño al gatear, con algunas modificaciones terapéuticas. Gatear y arrastrarse normalmente implica mover el brazo derecho y la pierna izquierda hacia delante a la vez; y después avanzamos el brazo izquierdo y la pierna derecha. La marcha cruzada como ejercicio es más eficiente si se hace boca arriba.

Una vez hayamos causado debilidad utilizando el movimiento unilateral, haremos cinco veces la marcha cruzada. Si la marcha cruzada es útil para esta persona, los músculos deberían estar ahora fuertes sin necesidad de ningún otro tratamiento. Es muy útil la marcha cruzada cuando se trata especialmente de niños o adultos con dificultades de coordinación y/o aprendizaje. Cuando trabajemos con niños, probablemente sea necesario hacer el ejercicio cuando el niño esté pasivo (ver ilustración inferior). Los adultos habitualmente pueden hacer el ejercicio solos. Ocasionalmente comprobaremos la necesidad de continuar con los ejercicios de marcha cruzada.

Podemos hacer de una vez veinticinco cinco veces el ejercicio completo, y repetirlo tres o cuatro veces al día. Utilizaremos tantos movimientos contralaterales como podamos crear para un ejercicio global y aumentar la flexibilidad.

Los beneficios de la marcha cruzada se pueden mejorar mirando en diferentes direcciones, sólo con los ojos, mientras hacemos los ejercicios con los ojos abiertos y cerrados, manteniendo la lengua en el paladar justo detrás de los dientes frontales para forzar la respiración nasal mientras los hacemos.



## Andar

Andar balanceando los brazos opuestamente a las piernas tiene también el efecto de la marcha cruzada en el cerebro, por lo tanto, es bueno para la salud en general. Es uno de los pocos ejercicios que beneficia todas las partes del cuerpo.

Generalmente es recomendable hacer un paseo rápido de un kilómetro y medio, dos veces al día. Al andar lo último que levantaremos serán los dedos de los pies. Empezaremos a poner el pie en el suelo por el talón. Haremos rodar la parte exterior del pie y dejaremos que los brazos se balanceen, dejando las manos libres. Esto da un buen movimiento a la columna, ningún músculo está bloqueado, todos fluyen.

Observaremos las suelas de los zapatos, deberían ser uniformes. No deberíamos utilizarlas cuando están desgastadas, andar con el talón desgastado es una de las peores cosas para la espalda. Sería mejor trabajar sin zapatos si éstos no están en condiciones. Si utilizamos estos zapatos por algún tiempo pueden crear pies planos. Los zapatos con poco o sin talón favorecen la utilización del arco y si ponemos algún soporte en el arco prevendremos que el pie se fatige. A veces la corrección ortopédica más simple provoca un gran efecto en el equilibrio y la postura global del individuo.

## Ejercicios auriculares

Las orejas parece que funcionan como antenas para aportar energía al interior del cuerpo.

Para comprobar la condición de estas antenas, haremos el test a un músculo fuerte indicador para asegurarnos de que está en equilibrio. Después lo volveremos a comprobar con la cabeza girada totalmente hacia la derecha o hacia la izquierda. Si el músculo da débil ahora que la cabeza está girada, tendremos que hacer la corrección.

Mantendremos con firmeza la parte de la oreja que está girada, al mismo tiempo que lo hacemos la desenrollaremos. Estiraremos firmemente la oreja, continuaremos alrededor y hacia abajo de la oreja hasta llegar al lóbulo de ésta, siempre estirándola. Ahora volveremos a colocar la cabeza girada hacia el mismo lado y volveremos a hacer el test. El músculo debería estar fuerte sin importar el lado hacia el cual hayamos girado la cabeza.

## Hacer el test a través de un intermediario

Hacer el test a través de un substituto o un intermediario es una manera excelente de hacer el test a bebés o a niños, o a todo aquél al que le sea demasiado difícil comprender o efectuar los procedimientos del test. También gente que sufre parálisis o aquéllos que están inmovilizados por una operación reciente o por escayola. La fuerza de algunos atletas es tal que a veces podemos tener problemas en aplicar presión suficiente para hacer el test, en estos casos el intermediario puede ser de ayuda. Necesitaremos una tercera persona para que nos asista, que es el intermediario.

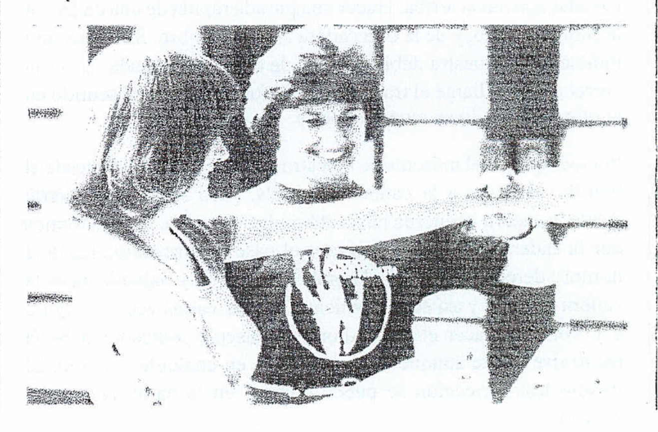
En primer lugar: haremos el test y equilibraremos al intermediario. Nos aseguraremos de que todos sus músculos estén fuertes al empezar.

En segundo lugar: pediremos al intermediario que toque a la persona a la que vamos a hacer el test. Una mano en el brazo o en el hombro es suficiente, nos aseguraremos de que hay una conexión que mantendremos durante el test.

En tercer lugar: haremos el test al intermediario. Los desequilibrios en el campo de energía de la persona a la que no podemos hacer el test causaran que los músculos correspondientes del intermediario den débiles.

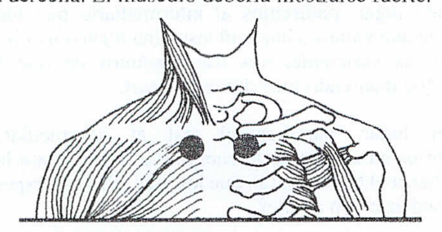
En cuarto lugar: trabajaremos los puntos apropiados a la persona a la que no podemos hacer el test. Volveremos a hacer el test al intermediario para asegurarnos de que se han corregido (comprobaremos que el intermediario sigue en contacto con la persona a la que no podemos hacer el test, cuando lo volvamos a hacer).

Esta es una técnica invalorable y sorprendente. Incluso una persona inconsciente puede ser equilibrada a través de un intermediario. La misma técnica puede ser utilizada a la hora de hacer el test de alergias, y es excepcionalmente buena para comprobar las necesidades alimenticias del niño.



## Inhibición visual

Algunas veces la gente se siente muy cansada o se duerme al leer. Esto es así porque leer requiere un movimiento del ojo de derecha a izquierda que puede debilitar músculos. Para hacer el test seleccionaremos un músculo fuerte indicador, y lo haremos con la persona mirando hacia el frente. Volveremos a hacer el test con los ojos de la persona mirando todo lo posible hacia la izquierda y luego hacia la derecha, sin mover la cabeza. Si el músculo indicador se muestra débil, hacer la siguiente corrección. Poner una mano sobre el ombligo y la otra en contacto con los puntos justo debajo de la clavícula y a ambos lados del esternón. Volver a hacer el test con los ojos mirando hacia la izquierda y hacia la derecha. El músculo debería mostrarse fuerte.



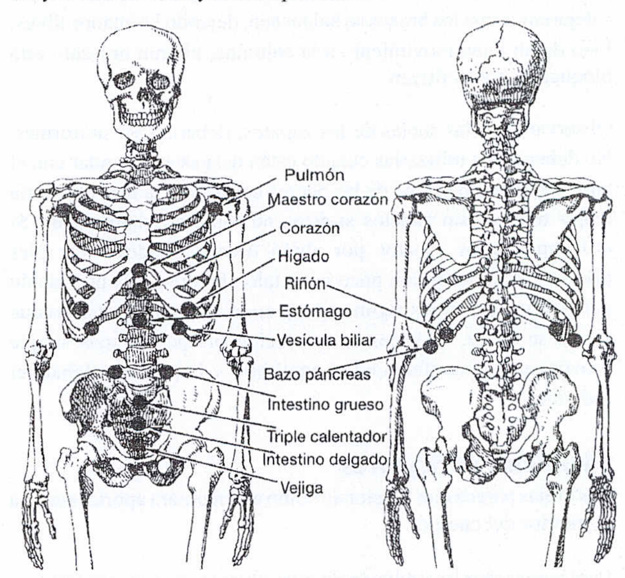
## Flujos de energía lemniscal. (en forma de 8)

Es uno de los muchos flujos de energía subsidiarios. La medicina tibetana hace menciona a uno que describe una forma de 8 a lo largo de la parte anterior y posterior del cuerpo. Para hacer el test con el fin de averiguar alguna alteración, seleccionar cualquier músculo fuerte indicador. Después haremos cuatro pasadas con la mano (como se describe abajo), y haremos el test después de cada una. Las dos primeras pasadas son hacia abajo. Haremos una rápida pasada desde un hombro hasta la cadera contraria; posteriormente del otro hombro a la otra cadera. Las dos siguientes pasadas son hacia arriba. Hacer una pasada rápida de una cadera al hombro opuesto, y de la otra cadera al otro hombro. Si el músculo indicador se muestra débil después de cualquier pasada, hacer la corrección mediante el trazado de una forma de 8 en el sentido en el que el músculo se muestre fuerte.

Por ejemplo, si el músculo se muestra débil en una pasada desde el hombro derecho a la cadera izquierda, pero se muestra fuerte desde la cadera izquierda hasta el hombro derecho. Empezaremos por la cadera izquierda y haremos el pase de corrección hacia el hombro derecho, pasando al hombro izquierdo y bajando hasta la cadera derecha y así sucesivamente. Trazar varias veces la figura 8 y volver a hacer el test. Ahora el músculo indicador debería mostrarse fuerte aunque hagamos pases en cualquier sentido. El mismo test/corrección se puede realizar en la parte trasera del cuerpo.

## Puntos de alarma

A veces un músculo que al principio se muestra débil tiende a mostrarse más débil al trabajar los puntos neurolinfáticos y neurovasculares. Una posibilidad es que el meridiano involucrado esté en exceso de energía. Cuando el test muestra un músculo débil, normalmente quiere decir que el meridiano necesita estímulo, pero un meridiano en exceso puede *fundir los plomos* y hacer que el músculo asociado se muestre débil. Naturalmente, a mayor estímulo, mayor desequilibrio.




Para saber si un meridiano está en exceso de energía, en primer lugar debemos encontrar y hacer el test a un músculo indicador fuerte. Normalmente, empujar hacia abajo un brazo estirado hacia al lado nos dará una respuesta fiable. Ahora, sin la mano haciendo el test muscular, tocaremos levemente *el punto de alarma* asociado al meridiano (ver ilustración). Si el músculo indicador se debilita cuando hacemos el test al mismo tiempo que mantenemos contacto con *el punto de alarma*, indica una sobreenergía. Para hacer la corrección, buscaremos en la página de referencia adecuada el músculo asociado a los meridianos. Localizaremos los puntos para sedar, mantendremos un leve contacto con éstos como lo hemos indicado en el texto. Volveremos a hacer el test, manteniendo contacto siempre con *los puntos de alarma* e inmediatamente volveremos a hacer el test al músculo originalmente débil. Ambos deberían dar fuertes.

## Test del modo de andar

El exceso de cansancio a veces puede ser causado por algún problema en la coordinación normal de los músculos que utilizamos para andar. Después de una equilibración, es una buena idea comprobarlo utilizando las cuatro series de test del modo de andar, que cubren los principales grupos de músculos relacionados.

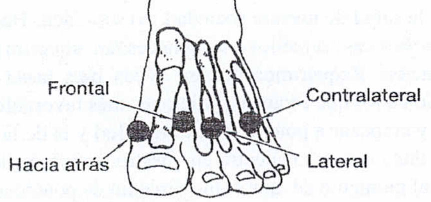
En cada test, comprobaremos un brazo y la pierna opuesta a la vez. La razón es que mientras un miembro puede dar fuerte, cuando hacemos el test a combinaciones se revela la debilidad de coordinación. Sabremos que hay un problema cuando uno u otro miembro se debiliten durante la presión simultánea.

Modo de andar frontal: la persona estará tumbada boca arriba. Le pediremos que levante un brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo y presionaremos ambos simultáneamente. Nos fijaremos en el resultado y comprobaremos la combinación de pierna y brazo opuesta.

Modo de andar lateral: con la persona también boca arriba, moveremos un brazo y la pierna opuesta hacia un lado. Los presionaremos simultáneamente de vuelta al centro. Nos fijaremos en el resultado y comprobaremos la combinación de pierna y brazo opuesta.

Modo de andar hacia atrás: la persona estará tumbada boca abajo. Levantaremos un brazo hacia atrás y colocaremos la pierna opuesta en la posición de hacer el test a los isquiotibiales. Presionaremos ambos hacia abajo. Repetiremos la operación con los otros dos miembros.

Modo de andar contralateral: la persona estará sentada en una silla o en una mesa. Le pediremos que gire hacia la derecha, con las manos colocadas en el hombro opuesto y al mismo tiempo levantará la rodilla derecha. Simultáneamente presionaremos en el hombro para colocar a la persona en posición frontal y la rodilla para llevarla a su posición inicial. Comprobaremos entonces la combinación opuesta, esta vez girando hacia la izquierda.




Para corregir: cuando hayamos identificado una debilidad, nos fijaremos en la ilustración anterior. Como podemos comprobar los puntos están localizados en la parte superior de las uniones de los dedos de los pies. Trabajaremos con el punto o puntos apropiados en ambos pies, a través de un firme masaje. Y volveremos a hacer el test para asegurarnos de que se ha hecho la corrección.

## Músculos reactivos

Los músculos trabajan en oposición con otros. Para que un músculo se contraiga, un grupo de músculos opuestos debe relajarse para permitir el movimiento. El proceso por el que un grupo de músculos trabaja mientras que los opuestos se relajan se llama facilitación/inhibición, y es un proceso normal. Siempre que nos movemos facilitamos o ponemos en marcha un grupo de músculos, mientras que inhibimos o relajamos al grupo de músculos opuestos al movimiento que queremos hacer. Este proceso está parcialmente controlado por el huso neuromuscular(ver página 27).

El estrés, un accidente o heridas producidas al practicar un deporte pueden causar que los músculos opuestos no estén sincronizados. Estos *músculos reactivos* se hacen sentir con punzadas y dolor muscular continuado, incluso después de la equilibración.

Para familiarizarnos con los grupos de músculos opuestos, iremos a la página 118 y miraremos el Diagrama de la página 125. Empezaremos haciendo una rigurosa equilibración para asegurarnos de que todos los músculos están fuertes. Ahora nos centraremos en los músculos involucrados. Haremos el test al *músculo A* y después al *B* en una rápida sucesión. Si *B* está débil tenemos la respuesta. Pero si ambos están fuertes, tendremos que invertir el orden del test. Haremos el test a *B* e inmediatamente a *A*. Si *A* da débil ya hemos identificado el problema. Para hacer la corrección sedaremos el músculo fuerte con la técnica del *huso neuromuscular*. Con ambas manos iremos al vientre del músculo, donde el huso neuromuscular está localizado. Con golpes cortos y firmes presionaremos hacia el centro del músculo. Volveremos a hacer el test para ver que el músculo está débil.

Ahora volveremos a comprobar el músculo que originalmente estaba débil. Un músculo necesita segundos para recuperarse, debería estar fuerte. Luego, haremos el test a *A* y *B* como lo hicimos primero, en una rápida sucesión. Ambos permaneceran fuertes.

Seguidamente presentamos una lista parcial de los *músculos reactivos* que deberíamos comprobar:

| | |
|---|---|
| Primer test *A* | Segundo test *B* |
| Isquiotibiales | Dorsal ancho en el lado opuesto |
| Romboides | Deltoides del mismo lado |
| Cuádriceps | Abdominales transversas en el mismo lado |
| Trapecio superior | Dorsal ancho en el mismo lado |

# Conclusión

Los objetivos de la medicina americana, la asistencia sanitaria en América, han sido y siguen siendo los mismos que en este libro: tratar a la persona y no al síntoma; intentando mantener la salud y no tratando la enfermedad. El problema para el ocupado practicante es poder hacer solo esto, con el poco tiempo y los pocos recursos disponibles para el médico individual.

En nuestros dias ha habido la tendencia, por el atractivo que supone la superficialidad, de desarollar clínicas y centros especializados en enfermedades/dolencias, instituciones filantrópicas, alrededor de nuestro país. Un análisis minucioso nos muestra que esto es un síntoma del fracaso de los sistemas de administración de la medicina correcta. La medicina que se centra en la enfermedad, tiene algún valor en algunos centros de investigación, pero como tratamiento se aleja del concepto de tratar a la persona globalmente.

La principal responsabilidad de la salud de uno reside en el propio individuo. A cada persona se le debe brindar la posibilidad de reconocer cuando necesita ayuda, y nuestra sociedad debe cambiar, para que pedir ayuda a otra persona sea un hecho admirable y no visto como un signo de inferioridad. La salud en el hombre es un fenómeno independiente, en el cual el bienestar depende de cada uno. Hasta el punto en el cual velamos por la salud del prójimo, es hasta el punto que ellos lo harán con nosotros.

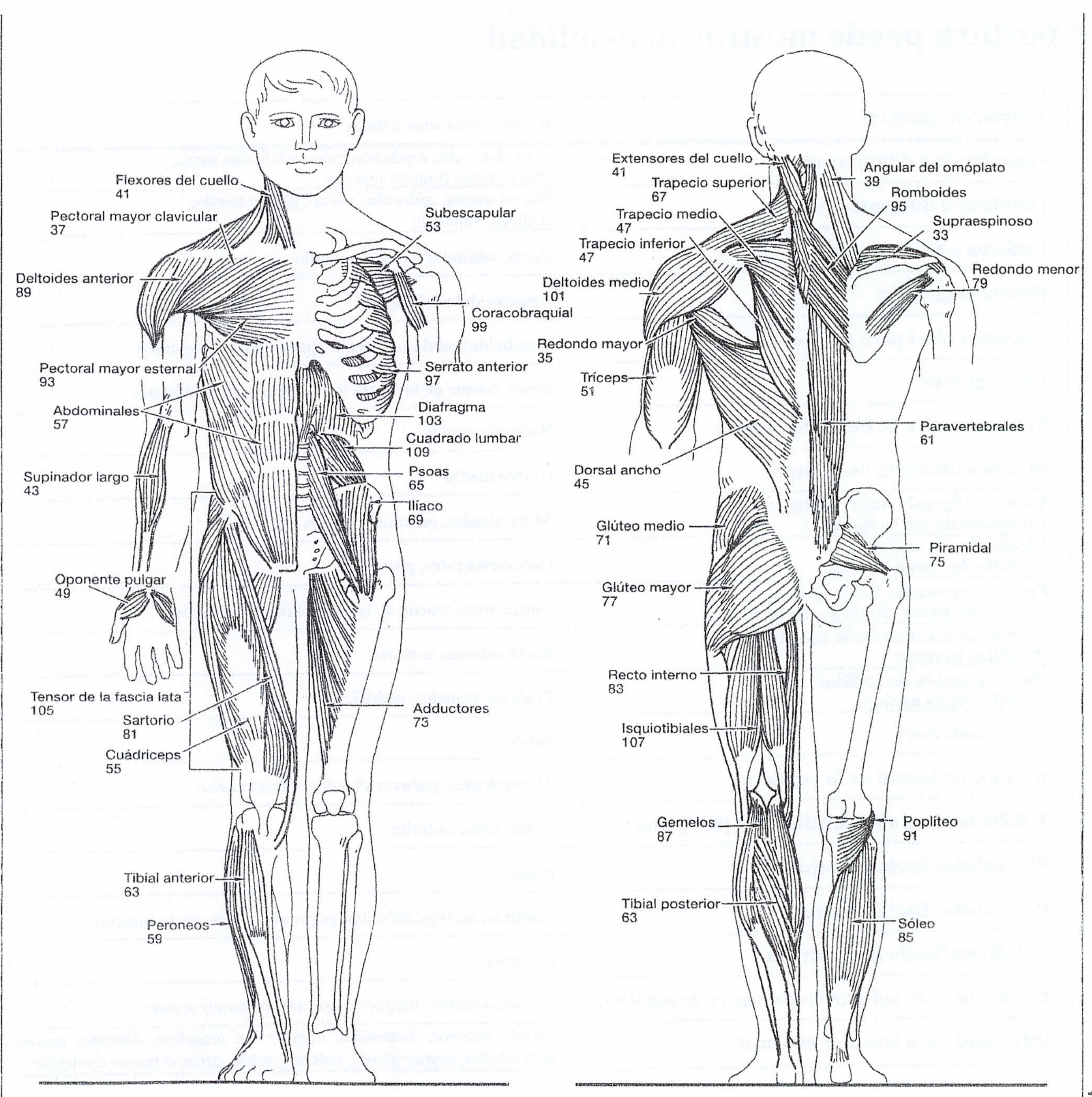
Por lo general, se reconoce que una gran parte de las patologías (enfermedades) de la edad avanzada dependen del resultado de las experiencias en la parte temprana de la vida, donde todos tuvimos el factor común del crecimiento y desarrollo y nos modelábamos según nuestras capacidades genéticas. El último objetivo en la vida es establecer y mantener un crecimiento sano, para así evolucionar hacia personas equilibradas, capaces de ser tanto autosuficientes, como de llevar a cabo relaciones independientes. La salud no es un mero estado de ausencia de enfermedad, sino un estado activo de crecimiento, desarrollo y evolución.

El equilibrio postural es algo a lo cual no se ha dado suficiente énfasis. Es un área del cuidado de la salud muy dejado de lado. Los gritos de ayuda de nuestros educadores, en gran parte, han ido a parar a oídos sordos. Excepto en los casos de deformaciones mayores, y cuando una postura está causando molestias graves, por lo general no es tratado. Debido a que el equilibrio postural no se enseña, lo que aprendemos es a través de observación e imitación de otros con posturas pobres. Vemos niños que tienen la misma forma de caminar, mantenerse de pie y estar sentados que sus padres, aun cuando los padres tengan defectos posturales graves. Malas posturas y un uso erróneo de nuestro cuerpo se transmiten de generación en generación. Es un proceso contagioso. Nuestra creencia es que mediante la observación y las correcciones de los desequilibrios musculares que se muestran en este libro, se puede obtener una postura natural buena y una mejoría de la salud estructural.

Esperamos que este libro, los seminarios que impartimos y los instructores que formamos en equilibrio postural sean un gran paso adelante hacia conseguir mejorar *la ciencia del aumento de salud.* El individuo se convertirá en su propio practicante, con la libertad de ser consciente de sus necesidades mínimas, y tener más de estas necesidades cubiertas a través de su pequeño grupo íntimo. Esto no es para rechazar el arte y ciencia de curar una enfermedad, sino para aumentar y tonificar las fuerzas de salud en el cuerpo, mente, emociones y en las partes creativas y constructivas del hombre.

La idea de utilizar la salud en sí misma como prevención de una enfermedad, no es un tema tratado frecuentemente en la prensa pública. Está destinado, eso si, a convertirse en la manera más efectiva de reducir el creciente número de personas en nuestra sociedad que viven en una situación de enfermedad-salud. El lugar donde empezar a utilizar todos los métodos de potenciar la salud es en el hogar, donde las familias asumen la carga y la alegría de ser más conscientes los unos de los otros, de una manera más plena. La mejoría en la comunicación que se obtiene a través del contacto de los cuidados físicos, es realmente genial.

El viejo dicho que dice que un poco de prevención vale más que un mucho de curación se podría parafrasear : «un poco de potenciar la salud vale más que un mucho de sanación». Cambiar las actitudes que se necesitarán para utilizar estos y otros métodos para potenciar la salud de nuestra sociedad, no será fácil. Hacer llegar las nuevas técnicas a aquéllos que las necesiten requerirá paciencia e imaginación. Requerimos vuestra ayuda para hacer llegar la información a los que están en posiciones más favorables para su difusión, y empezar a potenciar vuestra salud y la de la sociedad más inmediata que se encuentra en vuestro campo de influencia. Ahora es el momento de que el movimiento de potenciar la salud con el uso de *Toque para la Salud*, se propague como una ola a través de esta nación y del mundo entero.

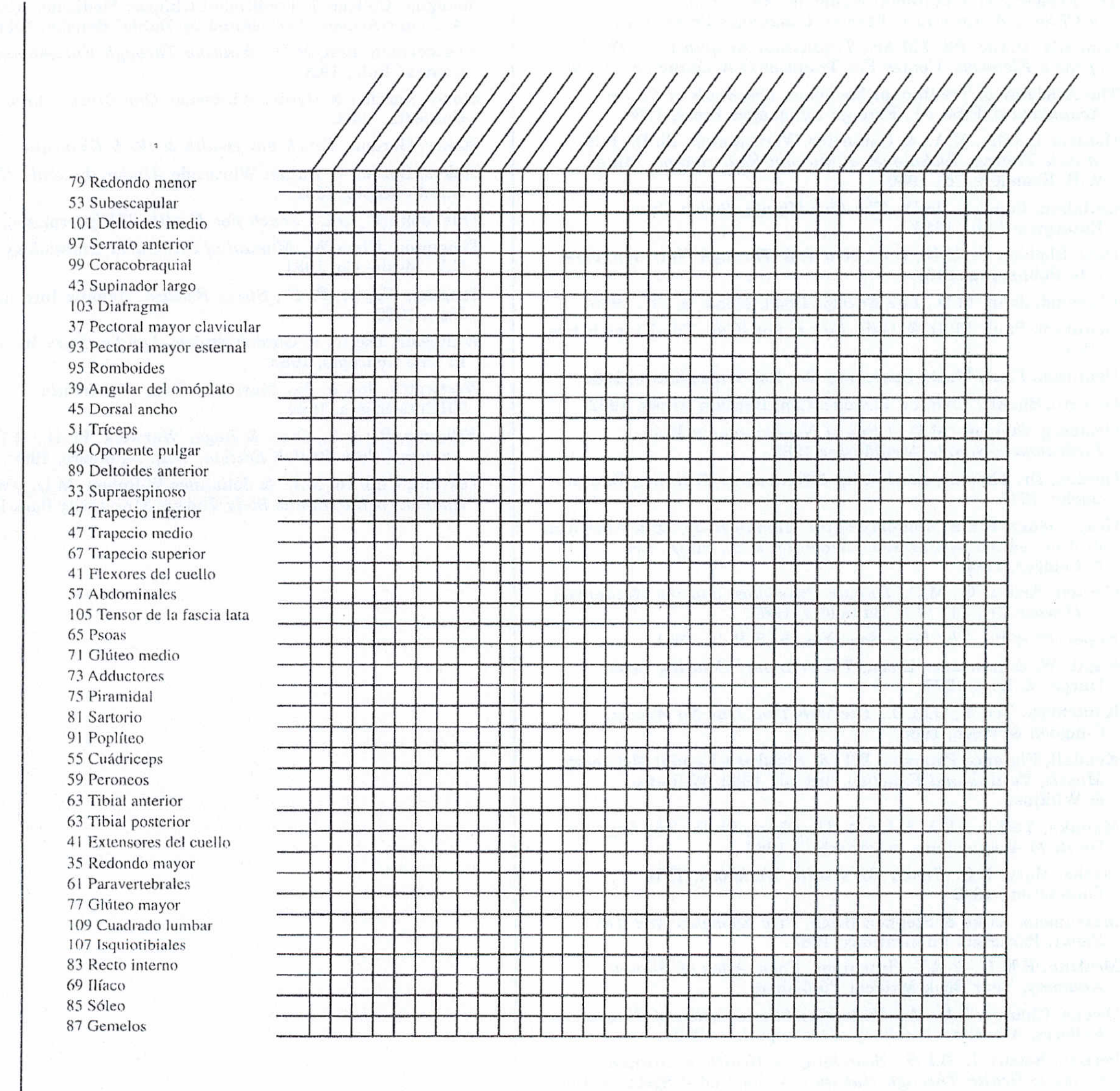


Flexores del cuello
41
Pectoral mayor clavicular
37
Deltoides anterior
89
Pectoral mayor esternal
93
Abdominales
57
Supinador largo
43
Oponente pulgar
49
Tensor de la fascia lata
105
Sartorio
81
Cuádriceps
55
Tibial anterior
63
Peroneos
59
Subescapular
53
Coracobraquial
99
Serrato anterior
97
Diafragma
103
Cuadrado lumbar
109
Psoas
65
Ilíaco
69
Adductores
73
Extensores del cuello
41
Trapecio superior
67
Trapecio medio
47
Trapecio inferior
47
Deltoides medio
101
Redondo mayor
35
Tríceps
51
Dorsal ancho
45
Glúteo medio
71
Glúteo mayor
77
Recto interno
83
Isquiotibiales
107
Gemelos
87
Tibial posterior
63
Angular del omóplato
39
Romboides
95
Supraespinoso
33
Redondo menor
79
Paravertebrales
61
Piramidal
75
Poplíteo
91
Sóleo
85

# La postura puede mostrar la debilidad

| Desviación postural | Posibles músculos débiles |
|---|---|
| Oídos/oreja a diferente nivel: | Músculos cuello, romboides, paravertebrales, psoas, glúteo medio, trapecio superior |
| Hombros a diferente nivel: | Dorsal ancho, músculos cuello, glúteo medio, trapecio superior |
| Caderas a diferente nivel: | Psoas, adductores, glúteo medio |
| Hombros girados: | Angular del omóplato |
| Cabeza a nivel pero girada: | Romboides, abdominales, trapecio, paravertebrales |
| Pelvis girada: | Psoas, tensor de la fascia lata, sartorio, abdominales |
| Manos rotadas de forma diferente: | Redondo menor |
| Manos a distancia del cuerpo: | Glúteo medio |
| Vientre colgando hacia adelante y/o exceso de curva lumbar: | Abdominales, piramidal, psoas |
| Vientre hacia adelante y/o falta de curva lumbar: | Paravertebrales, psoas |
| Piernas arqueadas hacia afuera Piernas de jinete (Rodillas separadas): | Adductores, tensor de la fascia lata, glúteo medio |
| Piernas arqueadas hacia adentro (Rodillas juntas): | Recto interno, sartorio |
| Hiperextensión de rodillas (Rodilla hacia atrás): | Poplíteo, gemelos, cuádriceps |
| Apoyo anterior: | Sóleo |
| Inclinación lateral de la espalda: | Abdominales, paravertebrales, dorsal ancho |
| Tobillo inclinado hacia adentro o pies planos: | Psoas, tibial anterior |
| Pies rotados hacia adentro: | Psoas |
| Pies rotados hacia afuera: | Adductores, isquiotibiales, peroneos, psoas, recto interno |
| Tobillo inclinado hacia afuera: | Peroneos |
| Dificultad para colocar las manos en la espalda: | Trapecio medio, trapecio superior, redondo menor |
| Dificultad para levantar el brazo: | Serrato anterior, romboides, angular del omóplato, deltoides medio, abdominales, supraespinoso, redondo menor, pectoral mayor clavicular |

# Test de los Músculos



# Bibliografía recomendada


The Academy of Traditional Medicine, *An Outline of Chinese Acupuncture,* Foreign Languages Press, 1975.

Connelly, Diane, Ph.D.M.Ac., *Traditional Acupuncture: The Law of the 5 Elements,* Center For Traditional Acupuncture, 1979

The Academy of Traditional Medicine, *Essentials of Chinese Acupuncture,* First ed., Foreign Languages Press, 1980.

Daniels, Lucille, M.A., & Catherine Worthington, Ph.D., D.Sc., *Muscle Testing, Techniques of Manual Examination,* 4th ed., W.B. Saunders Co., 1980.

Callahan, Rojer J., Ph.D., *The Five-Minute Phobia Cure,* Enterprise Pub., 1985

Deal, Sheldon C., N.D., D.C., *New Life Through Nutrition,* New Life Publishing, 1974.

Diamond, John, M.D., *Life Energy,* Dodd, Mead, & Co., 1985

Dennison, Paul, Ph.D. & Gail, *Edu-K For Kids,* Edu-Kinesthetics, 1987

Dennison, Paul, Ph.D., *Switching On,* Edu-Kinesthetics, 1981.

Gawain, Shakti, *Creative Visualization,* Bantam Books, 1982.

Goldberg, Stephen, M.D., *Clinical Neuroanatomy Made Ridiculously Simple,* MedMaster 1983.

Gordon, Dr. Thomas, *Leadership Effectiveness Training,* Bantam Books, 1977.

Gray, Henry, F.R.S, *Anatomy of the Human Body,* 30th American Edition, edited by Carmine Clemente, M.S., Ph.D., Lea & Febiger, 1985.

Guyton, Arthur C., M.D., *Human Physiology and the Mechanism of Disease,* 3rd ed., W.B. Saunders, 1982.

Kapel, Priscilla, *The Body Says Yes,* ACS Pub., 1981

Kapit, W. & Lawrence Elson, *The Anatomy Coloring Book,* Harper & Row, 1977

Kaptchuck, Ted J., O.M.D., *The Web That Has No Weaver,* Congdon & Weed, 1983.

Kendall, Florence Peterson, P.T. & Elizabeth Kendal McCreary, *Muscle, Testing and Function,* 3rd ed., 1983, Williams & Wilkins.

Manaka, Yoshio, M.D. & Ian A. Urquhart, Ph.D., *The Layman's Guide to Acupuncture,* Weatherhill, 1983.

Marks, Mary, D.C., *Touch For Health Workbook,* TFH Foundation, 1982

Matsumoto, Kiiko & Stephen Birch, *Five Elements And Ten Stems,* Paradigm Publications, 1983.

McMinn, R.M.H. & R.T. Hutchings, *Color Atlas of Human Anatomy,* Year Book Medical Publishers.

Owens, Charles, D.O., *An Endocrine Interpretation of Chapman's Reflexes,* American Academy of Osteopathy, 1980.

Peshek, Robert J., D.D.S., *Searching for Health, a Layman's Guide to Health Through Nutrition,* Color Coded Systems, 1982

Selye, Hans, M.D., *The Stress of Life,* Rev. ed., McGraw-Hill, 1976.

Selye, Hans, M.D., *Stress Without Distress,* New American Library, "Signet Book", 1975.

Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, *Acupuncture: A Comprehensive Text,* edited by Daniel Bensky, 1980.

Smotherman, Ron, M.D., *Winning Through Enlightenment,* Context Pub., 1980

Stokes, Gordon & Daniel Whiteside, *One Brain,* Three In One Concepts, 1984.

Stokes, Gordon, *Touch For Health & the 5 Elements*

Stokes, Gordon & Daniel Whiteside, *Under the Code,* Three In One Concepts, 1982.

Thie, John F., D.C., *Touch For Health,* THEnterprises, 1979

Thompson, Clem W., *Manual of Structural Kinesiology,* 9th ed., C.V. Mosby Co. 1981.

Topping, Wayne, Ph.D., *Stress Release,* Topping International Inst., 1985

Whiteside, Daniel & Gordon Stokes, *Louder Than Words,* Three In One Concepts, 1983.

Westwater, Jan & Bev Marshall, *Color For Health,* THEnterprises, 1984

Williams, Peter L., D.Sc. & Roger Warwick, Ph.D., M.D. *Gray's Anatomy, 36th British Edition,* W.B. Saunders, 1980.

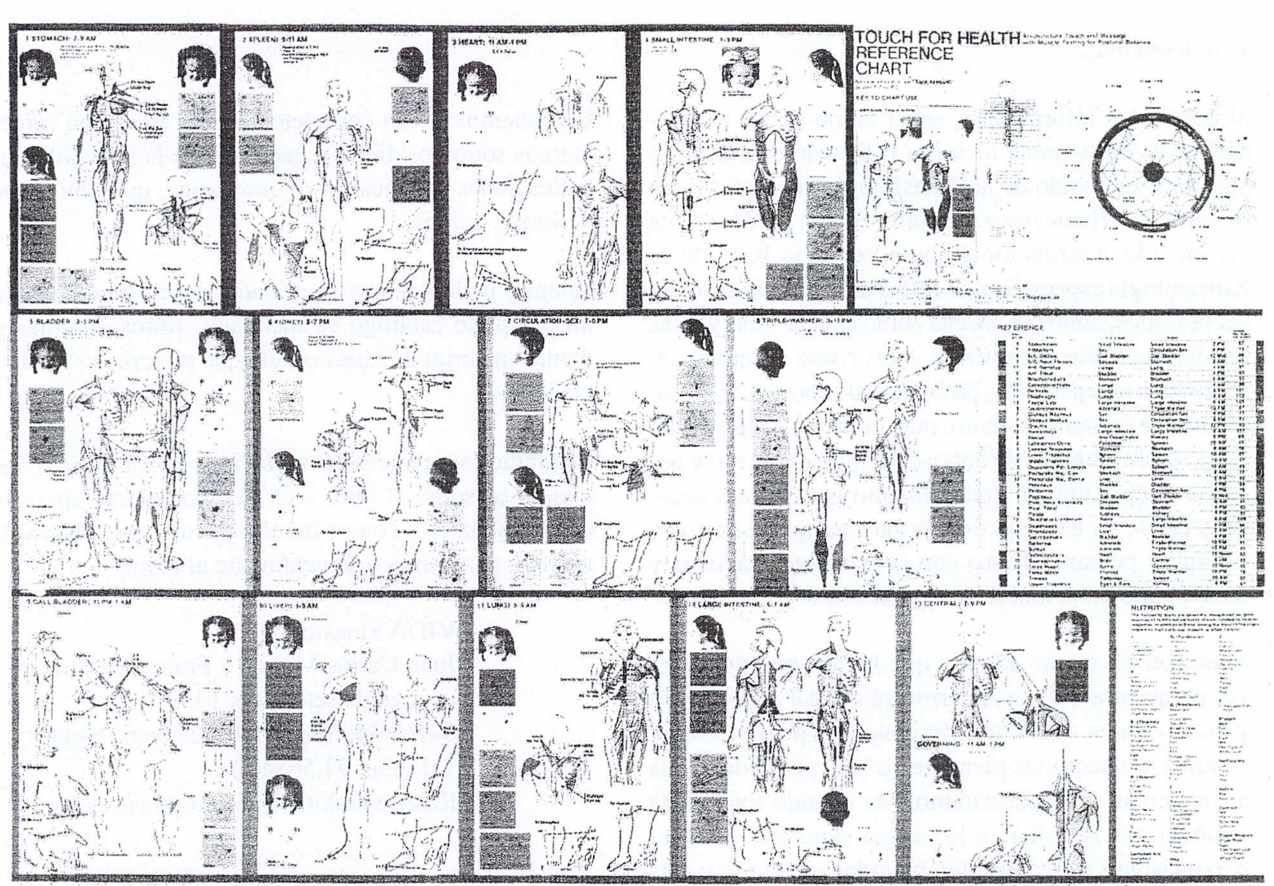
Yokochi, Chihiro, M.D. & Johannes W.Rohen, M.D., *Photographic Anatomy of the Human Body,* 2nd ed., University Park Press, 1978.

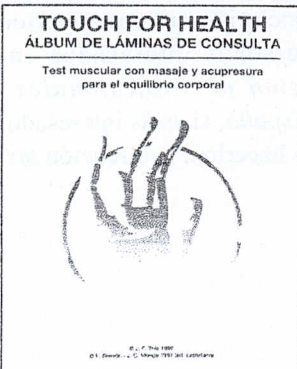
## ÍNDICE TEMÁTICO

# Correspondencia de la nomenclatura de los músculos

| España | Estados Unidos | Nómina anatómica |
|---|---|---|
| Supraespinoso | Supraespinatus | Supraespinatus |
| Redondo mayor | Teres major | Teres major |
| Pectoral mayor clavicular | Pectoralis major clavicular | Pectoralis major clavicularis |
| Angular del omóplato | Levator scapulae | Levator scapulae |
| Músculos del cuello | Neck muscles | Grupo de músculos |
| Supinador largo | Brachioradialis | Brachioradialis |
| Dorsal ancho | Latissimus dorsi | Latissimus dorsi |
| Trapecio | Trapezius | Trapezius |
| Oponente del pulgar | Opponens pollicis | Opponens pollicis |
| Tríceps | Triceps | Triceps brachii |
| Subescapular | Subscapularis | Subescapularis |
| Cuádriceps | Quadriceps | Quadriceps |
| Abdominales | Abdominals | Abdominalis, rectus, obliquus externus e internus |
| Peroneos | Peroneus | Peroneus brevis y longus |
| Paravertebrales | Sacrospinalis | Grupo de músculos |
| Tibiales | Tibials | Tibialis |
| Psoas | Psoas | Psoas major |
| Trapecio Superior | Upper trapezius | Trapezius superior |
| Ilíaco | Iliacus | Iliopsoas o Psoas iliacus |
| Glúteo medio | Gluteus medius | Gluteus medios |
| Adductores | Adductors | Adductor brevis, minimus y magnus |
| Piramidal | Piriformis | Piriformis |
| Glúteo mayor | Gluteus maximus | Gluteus maximus |
| Redondo menor | Teres minor | Teres minor |
| Sartorio | Sartorius | Sartorius |
| Recto interno | Gracilis | Gracilis |
| Sóleo | Soleus | Soleus |
| Gemelos | Grastrocnemius | Gastrocnemius |
| Deltoides anterior | Anterior deltoid | Deltoideus anterior |
| Poplíteo | Popliteus | Popliteus |
| Pectoral mayor esternal | Pectoralis major sternal | Pectoralis major esternalis |
| Romboides | Rhomboids | Rhomboideus |
| Serrato major | Anterior serratus | Serratus anterior |
| Coracobraquial | Coracobrachialis | Coracobrachialis |
| Deltoides medio | Deltoids | Deltoideus medius |
| Diafragma | Diaphragm | Diaphragma |
| Tensor de la fascia lata | Fascia lata | Tensor fasciae latae |
| Isquiotibiales | Hamstrings | Semitendisosus, semimembrabosus, biceps femoris |
| Cuadrado lumbar | Quadratus lumborum | Quadratus lumborum |

# ÍNDICE




## Álbum de láminas de consulta *Toque para la salud*

Álbum de láminas de *Toque para la salud*, en color, A4 (21 cm. x 30 cm.) con espiral. Toda la información de la *Lámina de consulta* en un tamaño más cómodo para transportar. Incluye, además, una guía rápida e inédita de opciones para equilibrar, ordenadas por prioridad y los gráficos de los cinco elementos y de los puntos de alarma.

## Lámina de consulta de *Toque para la salud*

Lámina de consulta de *Toque para la salud*, en color, 100 cm. x 70 cm. plastificada. Diseñada para facilitar las equilibraciones. Ideal para colocar junto a la camilla o en la sala de trabajo. Muestra todos los test musculares y las técnicas de tonificación y sedación, clasificadas según los meridianos. Incluye además la nutrición recomendada y la rueda de los meridianos.

Y si desea más...

Si desea más información, saber como asistir a seminarios de *Toque para la salud* o formarse dentro del apasionante mundo de la Kinesiología, no dude en solicitárnoslo. *Toque para la salud – Touch for Health* es reconocido internacionalmente como la base de la Kinesiología especializada. Impartimos seminarios especializados, donde se enseña como aplicar estas y otras técnicas en áreas específicas, tales como el masaje, el deporte, la recuperación, problemas de aprendizaje, problemas de comportamiento, nutrición, etc. Algunos de estos seminarios son de aplicación inmediata, no se necesita ningún tipo de conocimiento previo para acceder y puede ser una experiencia muy enriquecedora para cualquier persona. Todos son sumamente prácticos y útiles, tanto en el ámbito personal como profesional.

Mantener en mente aquello que hemos podido resolver en nuestra vida, nos permitirá ayudar a los demás ya que esta es una situación conocida para nosotros. Cuando nos sentimos plenamente bien pidiendo ayuda a los demás si la necesitamos, es cuando los demás también nos la piden en la misma situación. Muchas personas han aplicado estos métodos a su vida y esta ha cambiado, hasta tal punto que se han planteado dedicarse profesionalmente a transmitirlos y aplicarlos. Para ellos, y para quienes ya trabajan siguiendo esta línea, hemos elaborado un programa de formación en Kinesiología Profesional completo, del cual *Toque para la salud* es tan solo el inicio. El programa desarrolla todas las áreas, consta de unas 700 horas repartidas en varios años y está estructurado en forma de créditos. Las principales asociaciones internacionales de Kinesiología lo avalan.

Disponemos de un completo *dossier* en el que informamos sobre los diversos aspectos de la kinesiología, aplicaciones prácticas y su enseñanza, que enviamos de forma gratuita.

Además de la *Lámina de consulta* y del *Álbum*, existe un completo catálogo de manuales, libros, láminas y demás material de kinesiología que ponemos a su disposición.

Estaremos sumamente complacidos en recibir sus comentarios sobre el libro y el método, y sus experiencias personales o con su familia y/o amigos. Puede remitirlas a nosotros o directamente al autor.

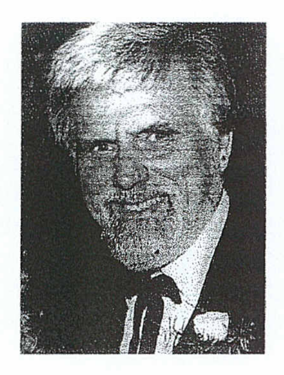
VIDA kinesiología
Juan Carlos Monge y Francesca Simeón
c/ onze de setembre, 13
08160 Montmeló –Barcelona- España
Tel. /Fax 93.5684024
Email vidakine@correo.infase.es

En España existe una asociación que recoge a todos los profesionales o personas interesadas en la Kinesiología, *Asociación de Profesionales de Kinesiología y TFH de España*, si estás interesado en contactar con ella puedes hacerlo a la dirección arriba indicada.

Desde su aparición en 1973 en Estados Unidos, *Touch for Health* se ha convertido en algo más que un best-séller. Su principal virtud es haber sido el primer sistema verdaderamente holístico para mejorar la salud, que puede ser utilizado por cualquier persona, independientemente de su formación. En éste se muestra la tríada de la salud: estructura, nutrición y emoción/mental. Se enseña como utilizar de manera armónica técnicas y conceptos de osteopatía y quiropraxia, de medicina tradicional china y de naturismo, sin que puedan generar ninguna contraindicación.

Además de ser un libro y un concepto que revolucionó el mundo del masaje, *Touch for health* ha contribuido de manera fundamental a la divulgación del test muscular utilizado en kinesiología y sin duda alguna es la fuente original en la cual se basan todos los desarrollos posteriores en este campo.

"El cuerpo se sana a sí mismo. La divulgación que estamos intentando en el ámbito profesional, John la ha transmitido al público en general". George Goodheart, D. C.



***John Thie D.C.*** es actualmente presidente de *Touch for Health Education Inc.*, después de haber sido durante 35 años director de su propia clínica quiropráctica en Pasadena, California. Graduado por la *University of South California, Los Angeles College of Chiropractic y University of California Los Angeles*, ha impartido clases en las facultades de varias universidades norteamericanas. Sus técnicas y tratamientos han ganado reconocimiento en todo el mundo. Hoy en día, *Touch for Health* también está llegando a la República Popular China, a Rusia y a las antiguas repúblicas soviéticas. El Dr. Thie fue miembro fundador del *International College of Applied Kinesiology* y ha formado parte de la comisión de exámenes desde su fundación en 1975.









